



# 餐桌奇迹

## 均衡、科学健康餐

食养有方法 | 饮食有诀窍 | 吃也是一门技术

方玉 龚丽青 ◎ 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

餐桌奇迹. 均衡、科学健康餐 / 方玉, 龚丽青编著. —北京: 电子工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-121-27489-3

I. ①餐… II. ①方…②龚… III. ①饮食营养学 IV. ①R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258101 号

策划编辑: 张 轶

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 710×1000 1/16 印张: 10 字数: 156千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888。

# 前言

## 吃，也是一门技术

“民以食为天”，爱吃、能吃或许是中国人的一种个性标签。我们一生中当中每一天都要与饮食打交道，而且生活中出现了越来越多的“吃货”，他们以吃得高兴、吃得痛快为荣。但要想成为一名合格的吃货也不是那么容易的事，胃口好、消化好、对食物不过敏……这些都是作为吃货必须具备的条件。

想要成为吃货，首先要有一个健康的体魄，懂得如何正确饮食。但是，很多人却在生活中养成了某些不良的饮食习惯，还有很多人在食品的选择上犹豫不决，此外，一些人的饮食虽然对健康无害，但其所摄取的食品中营养物质过于单一，不能全面补充人体所需。其实，我们的身体就像是食物的中转站，如果食物源头不健康，就会在中转站滞留过多的有害物质，时间一久就会损害身体健康。健康与美食并不对立，我们要带着健康的眼光去选择食物。吃是一门技术活，掌握一定的诀窍，才会在饮食生活中高枕无忧。

为了指导大家掌握吃的技术，我们特意编写了这本《餐桌奇迹：均衡、科学健康餐》，帮助大家找对正确的饮食方法，享受轻松健康的饮食生活。这是一本细致、全面、贴心的食用指导书，适合所有人群，从营养元素、养生之道、烹饪技巧和饮食宜忌等四大方面详细阐述正确的饮食技巧。内容涵盖人体所需的营养元素，健康的饮食原则，人体脏器的饮食养护，各色食物的搭配，四季养生之道，不同人群的“吃法”，适宜的烹饪方式，饮食宜忌，等等。

这是一本饮食指导书，更是一本健康生活理念指南，吃出健康并不难，找对方法很关键。希望大家坚持正确的饮食方法，让健康与你同行。



## Chapter 1

# 吃健康 · 营养元素

吃再多的蛋白质，比不上吃一顿优质蛋白

蛋白质究竟有什么营养价值 /2

吃蛋白质，要择“优”而食 /4

补充蛋白质不需要补品，吃这些食物就行 /5





## 失去了碳水化合物，身体会失去能量

碳水化合物和糖有什么关系 /7

碳水化合物这样吃才健康 /9

这些食物都是碳水化合物的来源 /11



## 脂肪或多或少都不好， 要掌握好饮食平衡

脂肪究竟是好东西还是坏东西 /12

脂肪最会“诱惑”人，吃多了就麻烦 /14

找一找身边的脂肪食物，选出好脂肪 /15



## 矿物质虽然量少，但是 对健康来说意义重大

不同的矿物质肩负不同“使命” /17

因为是微量，所以吃的时候不宜超标 /20

矿物质多潜伏在这些食物中 /21

## 如果没有维生素， 人体将陷入糟糕的境界

维生素是一个庞大的“家庭” /23

别乱补维生素，当心适得其反 /25

食物是维生素的必要来源 /27



## Chapter 2

# 吃健康·养生之道

健康是吃出来的，日常饮食不能没有原则

一日三餐，定时定量更健康 /30

有时吃得精细，有时吃得粗糙 /34

吃点荤的、吃点素的，营养才互补 /36

喝水有技巧，健康少不了 /38



脏腑养得好，  
身体、气色“倍儿棒”

心是身体的枢纽，养心要从每一餐开始 /42

肝脏影响身体代谢，吃得好肝脏才好 /45

肾脏为身体排毒，饮食为肾脏助力 /47

呼吸出问题会“要命”，养肺要食之有方 /49

好饮食养出好脾胃，消化吸收更健康 /51



红、黄、绿、白、黑，  
五色食物蕴藏多重功效

红色食物促进血液循环，养护心脏 /54

黄色食物促进食欲，抗病、抗衰老 /56

绿色食物平衡人体酸碱性，排毒、减压 /57

白色食物提高人体免疫力，杀菌、防癌 /58

黑色食物全面养护身心，滋补、益气 /60

## 酸、甜、苦、辣、咸， 不同的味道吃出不同营养



食欲不振胃口差，不妨吃点酸 /62  
身体需要能量，甜来补充 /64  
消炎抗病防衰老，吃点苦益处多 /65  
促进细胞新陈代谢，辣得健康 /67  
维持神经正常工作，适当吃点咸 /69



## 顺应四季，吃出稳稳的健康

春季乍暖还寒，饮食要循序渐进 /71  
夏季高温炎热，吃些清淡、祛暑的食物 /73  
秋季又燥又凉，一味“贴秋膘”伤身 /75  
冬季天寒地冻，饮食要吃得饱、补得巧 /77



## 不同的人群， 饮食要因人而异

婴幼儿的饮食简易，但营养不简单 /79  
青少年正在生长发育，营养要全面 /81  
孕妇进补有讲究，吃对很重要 /84  
中老年人代谢慢，易消化的食物更适合 /86  
更年期女性处在特殊时期，饮食要特别对待 /89  
脑力劳动者费脑，应选择健脑食物 /91  
体力劳动者费力，应选择强身食物 /93



## Chapter 3

# 吃健康 · 烹饪技巧

### 不同的油温，烹制出不同的营养

- 1 ~ 2 成熟属于冷油温，煎炸食物慢慢来 /97
- 3 ~ 4 成熟属于低油温，适合滑溜食物 /98
- 5 ~ 6 成熟属于中油温，炆炒食物要快速 /98
- 7 ~ 8 成熟属于高油温，有害成分会增多 /99



### 不同的火候， 做出不同的佳肴

- 煲汤、煮粥，小火做出大营养 /100
- 或烧、或炸，中火不急不缓很适合 /102
- 爆炒、水汆，大火快速做出美食 /103
- 灵活掌握不同的火候，健康更好把握 /104



### 不同的烹饪方式， 营养价值有差异

- 蒸，原汁原味营养全 /107
- 煮，食物易熟易入味 /109
- 炖，营养丰富又入味 /111
- 拌，食物搭配营养多 /115
- 灼，烫出清鲜好滋味 /116



把好清洗与保存两大关卡，  
健康自己掌握

蔬果容易沾染杂质和农药，清洗要有技巧 /118

食材存放有讲究，别随便塞进冰箱 /120

这样处理肉类食材，既省事又健康 /123

剩饭菜要特殊对待，吃不吃是个问题 /124



## Chapter 4

# 吃健康·饮食宜忌

这些都是有益健康的营养小细节

有些食物生吃有营养 /128

有些食物做熟吃更健康 /129

有些食物不适合空腹食用 /132

喝汤有特别的养生学问 /133

加餐要选对食物和时机 /135

要使用合适的烹饪用具 /136

时令蔬果更有益于健康 /138



这些都是有损身体的饮食误区

误区一：暴饮暴食 /140

误区二：重口味 /141

误区三：喜油炸食品 /143

误区四：常吃方便食品 /145

误区五：进补无度 /146

误区六：特殊病症不忌口 /148



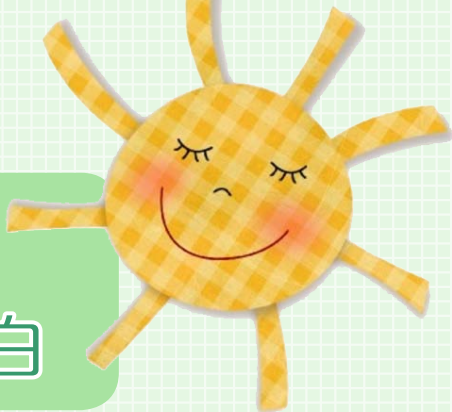




## Chapter 1

# 吃健康 · 营养元素





# 吃再多的蛋白质， 比不上吃一顿优质蛋白

一提到蛋白质，人们总会非常肯定地点头：“嗯，这种物质很重要。”那么，它究竟有多重要呢？科学家言简意赅地告诉我们：“蛋白质是生命的物质基础。”人体一旦缺少了蛋白质就会出现许多不良反应，而没有了蛋白质，那么生命活动也就停止了。因此，为人体提供充足的蛋白质非常重要。

## 蛋白质 究竟有什么 营养价值

在我们的身体中，蛋白质的比重大约占到 18%。大家千万不要小瞧这个数字，我们的生命活动就在其中。

## 蛋白质比重不高，但营养价值巨大

### 促进生长发育

众所周知，我们的身体是由一个个很小的细胞构成的，这些细胞的新陈代谢全都需要蛋白质参与，一个人大脑智力水平的高低、皮肤状态的好坏、神经系统的发展等都与蛋白质的摄入、吸收、利用有关。

### 保证人体各个组织正常运转

人体中存在一种“载体蛋白”，它能将人体所需的营养物质运送到各个组织，维持机体正常运转。



## 增强人体的免疫能力

我们的身体中有一支“免疫大军”，像白细胞、淋巴细胞等都是这支“队伍”中的“成员”。这些免疫细胞大约七天更新一次，免疫力高，我们就会少生病，而蛋白质摄入充足，“免疫大军”就能高效工作。

## 让人精力充沛

食物消化、营养吸收与利用等都需要蛋白酶参与，蛋白质充足，那么人体消化吸收就会顺利进行，人的精神状态也会很好。

## 调节内分泌

胰岛素、生长激素等都与蛋白质有着密不可分的关系。

## 为生命活动提供能量

最好的例子就是做运动，人体肌肉的每一个动作如伸展、收缩等都与蛋白质息息相关，一旦没有蛋白质，任何体育锻炼都无法进行。

了解了蛋白质的营养价值，我们再来看看缺乏蛋白质时，人体会出现哪些常见的不良反应。

### 缺乏蛋白质，人体状态不佳

1. 免疫力下降；2. 骨质疏松或易骨折；3. 易疲劳；4. 胆固醇沉积；5. 营养不良；6. 发育迟缓；7. 贫血；8. 毛发枯黄；等等。

通过正反两面的比较对比，大家是不是已经对蛋白质的重要有了更充分的了解？接下来，我们就来学一学如何吃“好”蛋白质吧！

吃蛋白质，  
要择“优”  
而食

蛋白质对人体很重要，但这并不代表蛋白质吃得越多越好，在摄入蛋白质的时候，我们应该择“优”而食。

## 认识一下优质蛋白质

蛋白质需要分解成氨基酸才能被人体吸收，而氨基酸又有必需氨基酸和非必需氨基酸之分，其中必需氨基酸是人体必须从食物中获取、自身没有办法生成的。如果蛋白质中含有的必需氨基酸种类和数量都比较多，而且又容易被人体吸收，那么这种蛋白质就是优质蛋白质。

## 优质蛋白质可以这样分类

优质蛋白质可以分为动物蛋白质和植物蛋白质。在动物蛋白质里，鱼类含有的蛋白质是最好的，其他含有动物蛋白质的食品还有瘦肉和蛋类食品。在植物蛋白质中，大豆蛋白质品质最佳。此外，芝麻、葵花子等食物中的优质蛋白质也比较丰富。有人可能会说：“既然这些食物富含优质蛋白质，那么我们就只吃这些食物好了。”要知道，这种吃法并不科学。



在这里，大家还要注意：动物性食品中含有比较高的脂肪和胆固醇，所以不要长期大量食用。

营养学家建议大家：在补充蛋白质的时候最好科学搭配动物蛋白质和植物蛋白质，两者互相搭配，既能减少脂肪和胆固醇的摄入，还有助于人体更好地吸收优质蛋白质。

补充蛋白质不  
需要补品，吃  
这些食物就行

很多人为了快速补充蛋白质，选择去购买富含蛋白质的补品，其实对于普通人来说，通过食物来获取身体所需的蛋白质是最佳的途径。

## 这些食物中富含蛋白质

### 牲畜类奶

在生活中，人们最常见的牲畜类奶当属牛奶了，牛奶不仅可以为人体提供优质蛋白，还能为人提供丰富的钙质，促进骨骼生长发育呢！除此之外，羊奶、马奶等也是优质蛋白质的良好来源，大家可以适当饮用。



### 肉类

含有优质蛋白质的肉类食物也分为好多种，有瘦肉、鱼类和禽类。我们人体必需的氨基酸和这些肉类蛋白质含有的氨基酸非常吻合，这也就使得动物蛋白比植物蛋白的营养价值更高一些。

### 蛋类

例如鸡蛋、鹅蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等，这些蛋类都是优质蛋白质的来源。在蛋类食品中，蛋黄蛋白质含量要比蛋白高，不过，需要注意的是，蛋黄含有很高的胆固醇，所以在食用时应控制好量，最好不要多吃。



## 豆类

大豆、大青豆和黑豆等都是植物蛋白质的主要来源，其中尤以大豆营养价值最高。大豆中大约含有 35% 的蛋白质，而且其蛋白质很容易被人体吸收，所以大豆是喜欢吃素食的人最主要的蛋白质来源。

### TIPS

除了豆类食品，食用菌（如香菇、平菇和双孢蘑菇等）和干果类食品（如腰果、榛子等）含有的优质蛋白质也很高。

## 提高蛋白质利用率

一般来说，单独食用某一种食品时，人体摄入的蛋白质总是很少的。比如，玉米、小米和大豆在单独食用时，人体只能吸收其中一部分蛋白质。但是把这三种食物按照一定比例混合起来食用的话，人体就能够吸收更多的优质蛋白质了。

### TIPS

含有蛋白质的两种食物要想产生互补作用，最好是同时食用，假如不能同时食用，前后间隔也不要超过 4 个小时，否则互补作用就微乎其微了。





## 失去了碳水化合物， 身体会失去能量

碳水化合物在人体细胞内的含量虽然只占 2%~10%，却是人体所需能量的主要来源，它每天都在维持人体的正常运转，如果缺少它，人体会失去很多能量，并出现很多不良症状。

### 碳水化合物和糖有什么关系

碳水化合物是人体的能量之源，它之所以叫这个名字，主要是因为它的元素构成是碳、氢和氧，而且它含有的氢氧比例与水的氢氧比例相同。很多人对碳水化合物与糖的关系不甚了解，有人说它们是一回事，也有人说它们并不一样。那碳水化合物与糖究竟有什么关系呢？

### 碳水化合物和糖类是否一样

碳水化合物其实是不同类型的糖的总称，具体说来，碳水化合物主要分为单糖、双糖和多糖。

种类	代表成分		
单糖	葡萄糖	果糖	半乳糖
双糖	蔗糖	乳糖	麦芽糖
多糖	米面中的淀粉 (可消化)	蔬菜水果的纤维素 (不可消化)	

我们平常所说的糖一般是指单糖和双糖，这些糖类有甜味。但严格来说的话，其实糖和碳水化合物是一样的。我们人体吸收这些糖的速度是不一样的，这些糖从快到慢依次可以分为：单糖—双糖—多糖。



## 碳水化合物的作用很强大

### 为人体提供能量

碳水化合物能为人体提供绝大部分的能量，其能量比例占身体获得所有能量的 55%~65%。我们平常摄入的碳水化合物主要是上述表格中的多糖，通过食用含有多糖的食物，我们不仅摄入了碳水化合物，还补充了蛋白质、脂类、维生素等营养物质。

### 构成细胞和组织

虽然细胞中含有的碳水化合物比例仅有 2%~10%，但它是构成细胞不可或缺的物质，主要分布在细胞间质、细胞膜等细胞物质中。

### 节省蛋白质

平时，大家需要保证身体内的碳水化合物充足，否则我们的身体就会动用蛋白质来获得能量，这就影响了蛋白质在其他方面的功能，加速了蛋白质消耗。

### 维持大脑正常运转

葡萄糖是维持大脑正常运转的重要营养物质，如果大脑内血糖浓度下降了，脑细胞功能就会出现障碍，容易出现头晕、记忆力下降等症状。





## 为人体解毒

身体内的糖类在代谢时会产生能够与身体内毒素结合的物质，通过这种物质，人体能够很好地将体内毒素排出。

### 碳水化合物不足，人体状态不佳

1. 记忆力下降；2. 身体无力，肌肉疲惫；3. 比较容易脱发；4. 患肾病的几率增加；等等。

### 碳水化合物这样吃才健康

碳水化合物虽然对人体十分重要，但大家也不要盲目地去补充碳水化合物，而是要掌握一定的方法。

## 食用碳水化合物过多也会影响健康

### 导致身体肥胖

如果摄取碳水化合物过多的话，身体内的葡萄糖含量就会饱和，剩余的葡萄糖就以脂肪的形式储存在身体里了。所以，过量摄取碳水化合物等于变相地增加体重。

## 易患糖尿病和心脏病

如果身体内的碳水化合物过高，容易导致身体内的血糖和胰岛素升高，这在无形中增加了心脏病、糖尿病的患病风险。

## 加速皮肤老化

假如摄取了太多的碳水化合物，身体内会有一些元素与碳水化合物发生氧化反应，导致皮肤出现老化现象，比如长皱纹、干燥等。



## 摄入碳水化合物，讲究方法很重要

### 补充足量的食物纤维

我们平常食用的很多食品中都含有纤维素。纤维素非常重要，它能吸收身体内的水分并刺激肠道蠕动，这有利于缓解便秘症状。而且纤维素还可以让人产生饱腹感，减少热量的摄入，对减肥很有帮助。

## 碳水化合物的每日摄入量最好保持在220~300克

一般来说，每日摄取的碳水化合物提供的热量要占总摄入热量的55%~65%，只有不低于这个范围才能保证身体正常运转。

## 同时摄入碳水化合物与蛋白质

碳水化合物则可以节省蛋白质在能量方面的消耗，这两种营养元素相互配合，能够更好地为人体补充营养。

这些食物都是碳水化合物的来源

要想合理地补充碳水化合物，首先需要知道哪些食物中含有碳水化合物。接下来我们就看一看哪些食物是碳水化合物的主要来源。

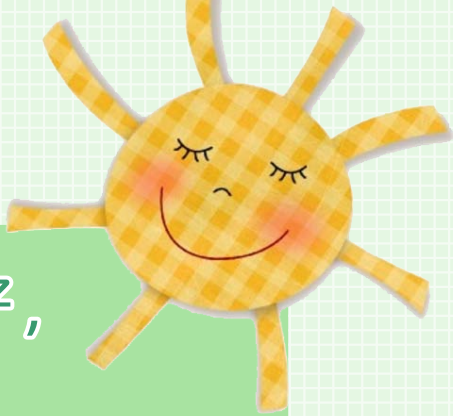
## 碳水化合物来自这里

我们可以根据消化吸收的速度，将碳水化合物分为简单碳水化合物和复合碳水化合物。在之前我们已经了解了碳水化合物的分类，从中可以发现，简单碳水化合物一般是单糖和双糖，也就是我们平常所说的“糖”，另外在某些水果、蔬菜和牛奶中也含有简单碳水化合物。这类碳水化合物容易被人体吸收，但也容易转化成脂肪。复合碳水化合物则主要是淀粉和纤维，其消化吸收往往需要很多能量，速度比较慢，不容易转化成脂肪。

总体来说，我们平常摄入碳水化合物的主要食物来源大体上有：



分类	食物
蔬菜	土豆、胡萝卜、红薯、豆类等
水果	葡萄、甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、桃子、干果等
谷类	水稻、小麦、大麦、玉米、高粱、燕麦等
甜食	可可、巧克力、饼干等
饮料	酒、淡茶、咖啡、奶类等



## 脂肪或多或少都不好， 要掌握好饮食平衡

脂肪和碳水化合物一样，也是人体的能量提供者。作为一种不可或缺的重要营养元素，脂肪长期食用过多容易导致肥胖，但大家也不要因此而拒绝摄入脂肪。只要养成良好的饮食习惯，我们就能从脂肪中获益。

脂肪究竟是  
好东西还是  
坏东西

说到脂肪，许多人总会不由自主地想到一个词：肥胖。其实，脂肪并不是肥胖的“代言人”，它还有许多重要作用。那么，脂肪究竟是好东西还是坏东西呢？大家对脂肪真正了解吗？接下来我们就一起看看脂肪的真面目吧。

### 这就是脂肪

脂肪属于脂类，在常温下呈固体形态，不能溶解于水，主要是来源于动物的脂肪组织。脂肪由碳、氢、氧组成，且碳、氢比例高于糖类，所以发热量也比糖类高。它是人体中三种提供能量的营养元素之一，适当摄入有利于健康，但过多食用不仅会导致肥胖，还会诱发高血压、心脏病等多种疾病。



## 别嫌弃脂肪，它的功能可不小

### 为人体提供热量

脂肪可以在人体内氧化，变成二氧化碳和水，从而放出热量。同等量的脂肪与蛋白质和碳水化合物相比，产生的热量要高得多。

### 构成身体细胞与组织

脂肪也是身体细胞的重要组成成分，特别是在肝、肾和脑神经等器官与组织中，脂肪的含量很高。

### 维持体温

脂肪导热性能不是很好，所以皮下的脂肪组织能够很好地维持体温，避免体温向外部环境散发而导致身体感觉寒冷。

### 调节生理机能

脂肪擅长打“消耗战”，遇到身体需要热量供给时，存储在体内的脂肪可以再次被吸收利用。而且脂肪还能滋润皮肤，防止皮肤出现皱纹。

### 促进维生素吸收

有些脂溶性维生素，例如维生素 A、维生素 D、维生素 E 等，对人体很重要，但是这些维生素必须溶解在脂肪里才能被人体吸收。

### 增进食物的口味

很多人都愿意吃带“油水”的食物，这是因为此类食物中的脂肪能够促进食欲的缘故。一般来说，食物带“油水”，吃起来会更香。





## 脂肪好吃，但过量摄入不健康

1. 易引起脂肪肝。2. 导致身体肥胖。3. 患心脏病、糖尿病、高血压等疾病的风险增加。4. 降低身体抵抗力。5. 易引起哮喘，等等。

### TIPS

全面认识脂肪后，大家应该认识到，脂肪并不是“坏东西”，如果想要让它发挥应有的“正能量”，我们很有必要了解一下怎样正确摄取脂肪。

脂肪最会“诱惑”人，吃多了就麻烦

脂肪吃多了容易引起很多健康问题，所以我们要适量补充脂肪。你知道吗？有一类脂肪吃得越少越好，那么这种脂肪到底是什么呢？它就是反式脂肪。

反式脂肪并不是人体需要的营养素，它一般分为天然反式脂肪与人造反式脂肪。天然反式脂肪主要存在于牛肉、羊肉等食物中，而且含量不高，一般不会引起身体不适。而人造反式脂肪一般存在于食品生产过程中，如果在食品包装上看到“氢化植物油”、“氢化脂肪”、“酥油”或者“人造酥油”等字眼时，大家就要警惕了，因为这里面很有可能含有人造反式脂肪。反式脂肪不容易被人体吸收，很多都会滞留在人体内，久而久之会对健康造成威胁。

## 反式脂肪还是少吃为好

### 拒绝甜食和零食诱惑

大家一定要管住自己的嘴，少吃那些诱人的零食和油炸食品、甜食等，这些

食品往往含有较多的反式脂肪，而且还含有非常高的碳水化合物与脂肪酸。少吃或不吃这些食物，不仅能减少反式脂肪的摄入量，还能控制多余热量进入身体内，保证身体健康。

## 选择养生与美味兼顾的食物

有很多食物既美味，也不像零食那样对身体有害，例如水果、酸奶等，适量食用有益于健康。

找一找身边的脂肪食物，选出好脂肪

当然，除此之外，生活中还有许多健康、有益的食物。接下来，我们就一起来找一找身边哪些食物含有优质脂肪吧！。

了解脂肪的真正功效后我们知道，脂肪并不是什么“坏东西”，它之所以会引发一系列健康问题，很大程度上是因为人们不懂得如何正确摄入脂肪、没有吃对好脂肪。那么，我们应该如何正确发挥脂肪的功效，又该如何从食物中吃出好脂肪呢？那就先来认识一下脂肪的“双面特性”吧。

## 脂肪也分“好坏”

### 单不饱和脂肪酸

脂肪是否健康取决于它含有的脂肪酸。脂肪酸一般分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。其中单不饱和脂肪酸是健康脂肪。这类脂肪可以降低血液里的胆固醇含量，非常适合高血压、肥胖症等人群食用。



## 饱和脂肪酸

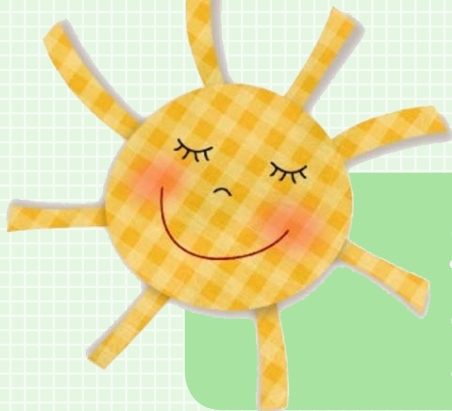
这类脂肪酸一般存在于动物脂肪中，可以引起血液中的胆固醇增加，有增加心脏病和高血压等疾病的危害。这类脂肪酸不宜多吃，但大家也不要完全不吃这种脂肪酸，因为它是构成人体抵抗力的重要成分，摄入量不足容易导致人体抵抗力下降，所以要控制好饱和脂肪酸的摄入量。

## 多不饱和脂肪酸

多不饱和脂肪酸主要存在于食用油中，能够保护心脑血管系统，并降低癌症和糖尿病发生的几率。

现在大家已经知道哪些脂肪适合自己食用了，接下来看一看这些脂肪都存在于哪些食物中吧。

脂肪类型	食物
单不饱和脂肪酸	橄榄、鳄梨、花生等 
饱和脂肪酸	猪油、奶油、黄油、乳酪等
多不饱和脂肪酸	鱼、葵花子油、豆油、菜籽油等



## 矿物质虽然量少，但是 对健康来说意义重大

矿物质是人体必需的营养素之一。虽然它在人体内的含量低于人体重量的5%，但大家可不要小看它。要知道，矿物质在维护生命活动的正常运行方面具有很重要的作用。一旦缺乏矿物质，人体就会出现各种不良反应，所以大家一定要保证摄入足够的矿物质。

不同的矿物质  
肩负不同  
“使命”

人体所需的矿物质种类很多，不同的矿物质也具有不同的作用。接下来，我们就看一看人体中有哪些主要的矿物质，以及它们所肩负的不同“使命”吧。

### 这些都是人体中主要的矿物质

#### 钙

钙是骨骼的主要构成元素，能够保持皮肤、骨骼和牙齿健康，预防骨质疏松。如果钙摄入不足，人体容易受到关节炎、龋齿等困扰。



## 镁

镁能增强骨骼和牙齿的强度，还能放松肌肉，促进人体对钙的吸收。此外，镁还可以养肠胃、调节激素平衡。如果镁元素摄入不足，人体很容易出现四肢无力、肌肉颤抖、缺乏食欲等不良反应。

## 钾

钾能够参与新陈代谢，维持心脏的正常运行，还能促进神经和肌肉的健康。当钠元素摄入过高导致高血压时，钾可以降低血压。如果身体缺乏钾，容易出现心跳不规律、肌肉无力等症状。

## 钠

钠元素可以保持体内水分平衡，防止身体出现脱水现象，而且它还能够帮助肌肉收缩、促进神经活动。如果缺乏钠，身体容易出现食欲不振、眩晕、脉搏加快、低血压等症状。

## 铁

铁元素是构成血红蛋白的重要元素，而血红蛋白则对运输和交换氧气等方面起着很重要的作用。人们经常说的贫血，很多就是因为身体内缺铁而导致的。

## 锌

锌对儿童的成长发育有着至关重要的作用，大家经常会在电视上看到有关补锌的产品广告，那里面的“主角”往往就是正处于生长阶段的孩子们。如果缺锌，人体很容易出现体型矮小、智力发育缓慢等症状。

## 碘

我们平时食用的盐里大多都加入了碘，这是因为，摄入足够的碘元素，人体不容易患甲状腺肿、心悸或者动脉硬化等疾病。不仅如此，碘元素还可以促进新陈代谢、保护中枢神经等。



## 铜

铜能维持身体发育，对于婴幼儿的成长很有帮助。而且铜元素还能促进身体对铁的吸收，调节身体内的新陈代谢和内分泌。

## 其他微量元素对人体也很重要

除了以上提到的常见矿物质以外，人体中还含有一些不容忽视的微量元素，它们在正常的生理活动中同样发挥着重要作用。

## 锰

锰对骨骼成长发育有重要作用，还能维持身体内糖代谢和脂肪代谢处于正常水平，并可以健全大脑功能。此外，锰与生殖功能有关，缺锰可引起生殖功能紊乱，精子减少，性欲降低；还可以引起神经障碍，发生抽搐、共济失调等症状。

## 铬

铬元素能够帮助人体平衡血糖浓度，维持正常的糖代谢水平。它还能改善食欲，减少暴饮暴食出现的可能性。如果缺乏铬元素，人体容易出现心血管等疾病。

当然，除此之外，人体中还含有其他矿物质。无论这些元素在人体中的含量是多还是少，它们都是健康的基本保证，在日常饮食中大家要注意合理摄入这些元素。

因为是微量，  
所以吃的时候  
不宜超标

矿物质虽然在身体内起着很重要的作用，但大家不要错误地以为摄取矿物质越多越好。如果身体内的矿物质不再“微量”时，它也就变成了毒素，危害身体健康。

## 矿物质吃太多，对身体有害

### 钙

钙摄入过多会在人体内形成钙磷酸盐化合物，这种化合物不仅不容易被人体吸收，还会影响人体对蛋白质和脂肪等营养元素的吸收。

### 镁

镁摄入过多会影响人体对铁和钙的吸收利用，并且镁过量还会导致中毒，出现目光呆滞、昏迷或者中枢神经受损等症状。



### 钾

一般情况下，钾元素不会出现副作用。但是如果采用滴注方式补钾，滴注速度过快容易发生高钾血症。如果肾功能有问题，食用钾也容易出现高钾血症。

### 钠

钠元素过量会打破人体中水分与渗透压的平衡，使体内水分升高、血管收缩，从而加重心脏负担，导致高血压、心脏病或肾脏疾病等。

### 铁

人体内铁含量超标时，容易导致铁元素在人体内储存量过多，从而增加患癌



症或中毒的几率。例如，铁元素超标，儿童很容易发生急性中毒，出现恶心呕吐、面部发紫、腹痛等症状，而中老年人则很容易发生慢性中毒，出现骨质疏松、肝硬化或者皮肤黝黑等症状。

## 锌

锌含量过多会使体内维生素 C 和铁元素含量减少，容易导致贫血、免疫力下降等，长此以往，身体内的胆固醇代谢将会受到影响，从而诱发心脑血管疾病。

## 铜

铜元素摄取过量会损害肝脏，容易引起肝硬化、脑障碍等不良生理反应，严重威胁人体健康。

鉴于上述这些危害，大家在摄取矿物质时一定要适量，不能过多或过少。

人体需要的营养元素大部分是从食物中摄取的，而每一种食物含有的营养元素种类和数量都不太一样，所以大家在饮食中要做到不挑食、不偏食、合理搭配食物，以满足人体对各种矿物质的需求。

那么，具体说来，我们要怎样通过饮食来补充矿物质呢？接下来，我们就一起来看看矿物质都“藏”在哪些食物中吧！

矿物质多潜  
伏在这些  
食物中

食物是营养物质的最佳来源，只有对含有矿物质的食物充分了解以后，我们才能有针对性地通过饮食来合理补充矿物质。

## 矿物质食物大搜集

在前文中，我们为大家介绍了一些人体必需的主要矿物质，那么这些矿物质主要来源于哪些食物呢？下面，我们就为大家推荐一些对人体有益、富含矿物质的食物。

主要元素	食物来源		
钙	乳制品、大豆以及豆浆、豆腐等豆制品	蔬菜,如小白菜、油菜、芹菜、芝麻等	虾仁、带鱼、海参、榛子等
镁	谷物和豆制品,如小米、玉米、黑豆、豆腐等	菌类、海产品,如蘑菇、紫菜、虾等	新鲜蔬果和干果,如辣椒、杨桃、核桃、桂圆等
铁	蛋类、肉类食物,如鸡蛋、鸭蛋、牛肉、鱼肉、动物肝脏等	蔬菜,如菠菜、香椿、土豆等 	水果和干果,草莓、樱桃、杏仁等
钾	新鲜水果,如香蕉、橘子、西瓜等	蔬菜,如菠菜、莴笋等	口蘑、扁豆、红豆、绿豆;海藻类,如紫菜、海带等
锌	菌类和坚果类食物,如香菇、口蘑、核桃等	贝类海鲜,如扇贝、牡蛎等	肉类,如牛肉、羊肉等
铜	豆类和谷物,如蚕豆、豌豆、黑麦等	菌类和坚果,如蘑菇、腰果、核桃等	海产品,如海鱼、虾、蟹等
碘	蛋和奶,如鸡蛋、牛奶等	海藻类,如海带、紫菜等	海产品,如虾类、贝类、海蜇等

## TIPS

由于铜元素不能在体内形成,所以大家要从外界的食物中获取铜元素。世界卫生组织(WHO)建议,铜元素的摄入量适宜保持在每天2~3毫克。

另外,锌元素对身体发育很重要,妈妈一定要在孩子的婴幼儿时期就为孩子补充足够的锌元素。除了喂食母乳以外,建议妈妈在孩子4个月的时候就开始给孩子适当增加一些富含锌元素的辅食。

除了食物以外,生活中还有许多补充矿物质的保健品,如钙片、补锌口服液等,如果没有特殊情况,建议大家不要随便吃这些补品,以免造成营养过剩,引起身体不适。



# 如果没有维生素， 人体将陷入糟糕的境界

维生素与前面提到的那些营养元素比起来似乎有些“卑微”，因为它既不能为人体提供能量，也不是构成身体细胞的物质。难道，它对人体毫无用处吗？当然不是！大家千万不要忽视维生素，它可是人体正常运转必须获得的营养物质之一，维持着人体的正常生理功能。

维生素是  
一个庞大的  
“家庭”

维生素可谓是一个极其庞大的“家庭”，到目前为止，已知的维生素种类就已经达到几十种之多。维生素是维持人体生命活动的有机物质，具有调节

机体代谢的重要作用。

维生素通常可以分为两大类：脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素指的是需要溶解在脂肪中才能被人体吸收的维生素，而水溶性维生素则是指溶解在水中被人体的吸收的维生素。

维生素类型	常见维生素
脂溶性维生素	维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等
水溶性维生素	维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、维生素 B12、维生素 C 等

## 脂溶性维生素具有这些功效

### 维生素 A

维生素 A 可以增强人体的免疫能力，促进生长发育，还能维持正常的视觉功能。



## 维生素 D

维生素 D 与骨骼健康有着密切的联系，它可以使骨骼和牙齿变得强韧。不仅如此，它还能提高人体对钙和磷的吸收。

## 维生素 E

维生素 E 能够抗衰老、促进血液循环，并且起到润泽皮肤、消除皱纹等作用。

## 维生素 K

维生素 K 是一种具有促进凝血功能的维生素，可以预防严重出血。

如果人体中的脂溶性维生素摄入量不足，身体常会出现下面这些不良反应。

常见的脂溶性维生素	缺乏表现
维生素 A	易患夜盲症；生长发育缓慢；容易被细菌感染；伤口不容易愈合等
维生素 D	易患佝偻病；容易引起骨质疏松；长龋齿；出现软骨病等
维生素 E	皮肤干燥；免疫力下降；精神紧张等
维生素 K	牙龈出血；易流鼻血；出现瘀血等

## 水溶性维生素具有这些功效

### 维生素 B1

维生素 B1 在遇到碱时容易分解，可以增强食欲，还能维持神经系统的正常运行，改善人体精神状况。

### 维生素 B2

维生素 B2 可以促进身体发育和细胞的新陈代谢，是修复身体的重要营养元素。

## 维生素 B6

维生素 B6 在蛋白质代谢和维持脑功能方面起着很重要的作用，有助于促进睡眠。

## 维生素 B12

维生素 B12 可以改善神经系统功能，更主要的是，它参与红细胞形成，能够预防贫血。



## 维生素 C

维生素 C 具有抗氧化的作用，还能降低胆固醇含量。不仅如此，它还能促进伤口愈合。

当人体缺乏水溶性维生素时，常会出现下面这些不良反应。

常见的水溶性维生素	缺乏表现
维生素 B1	多发性神经炎、失眠、肌肉无力等
维生素 B2	出现口角炎、易患皮炎、引起眼部疾病等
维生素 B6	肌肉抽搐、嗜睡等
维生素 B12	易贫血、记忆减退、精神抑郁等
维生素 C	引起皮下出血、牙龈出血、抵抗力下降等

别乱补维生素，当心适得其反

维生素，顾名思义，就是维持生命活动的营养元素，很多人以为这种营养元素可以随意通过药物或者保健品来补充，不存在过量的问题。其实这种观点是错误的，也是很危险的。要知道，各种维生素在人体内都是相互制约和协作的。如果过量摄入某种维生素，就会打破它们之间的平衡，影响其他维生素的吸收利用，进而为健康埋下隐患。那么，维生素摄入过量会产生哪些不良影响呢？

常见的维生素	过量表现
维生素 A	容易出现恶心、呕吐、头痛、眩晕、皮肤干燥等现象
维生素 D	容易引起身体乏力、头痛、没有食欲、恶心、呕吐等不良反应
维生素 E	易导致血栓、月经过多、影响生育等
维生素 B1	常出现头昏眼花、腹泻、心律失常、身体浮肿等症状
维生素 B6	孕妇摄入过量会影响胎儿发育
维生素 B12	容易引起哮喘、湿疹、荨麻疹、面部浮肿等
维生素 C	出现恶心、呕吐、腹泻等不良反应

## TIPS

通常情况下，如果肾功能正常，人体内多余的维生素 B<sub>2</sub> 会随尿液排出体外，不过有医学报道称，如果大剂量注射维生素 B<sub>2</sub> 也会造成肾功能障碍。因此，为了健康，大家在补充维生素 B<sub>2</sub> 的时候也要注意适量。



其实，只要保证饮食合理、营养均衡，身体通常很少会出现维生素缺乏的症状。如果有需要，大家可以通过服用维生素片剂、口服液等来适量补充维生素。需要注意的是，在补充维生素时，大家最好不要饮酒，因为这样会损害肠胃黏膜，从而妨碍维生素的吸收。

维生素 C 在酸性环境下比较稳定，因此，在切菜之前大家可以在蔬菜上滴一些醋，这样可以减少维生素 C 的流失。

## 服用维生素时要注意

### 水溶性维生素

补充水溶性维生素的时间最好是在饭后。因为饭前空腹服用会让维生素直接进入血液，还没来得及被人体利用就被肾脏排出体外了，不利于维生素发挥作用。

## 脂溶性维生素

脂溶性维生素需要在脂肪中被分解、吸收,所以,大家在服用脂溶性维生素时,最好也选择饭后的时间,最好是在食用脂肪类食物后。

### 食物是维生素的必要来源

食物是天然的维生素“宝库”,大家要想很好地补充维生素,需要了解到底哪些食物中含有丰富的维生素。下面我们就来看一下主要的维生素存在于哪些食物中。

常见的维生素	食物来源
维生素 A	豆类、动物肝脏、蛋奶食物,如豌豆、猪肝、牛奶、鸡蛋等
维生素 D	肉蛋奶食物,如鱼肉、牛奶、蛋黄等
维生素 E	植物油、蔬菜及蛋奶食物,如橄榄油、亚麻油、生菜、白菜、辣椒、蛋黄、牛奶等
维生素 C	新鲜蔬果,如青椒、花椰菜、猕猴桃、柑橘、草莓等
维生素 B1	谷物、肉类等,如糙米、紫米、牛肉等
维生素 B2	豆类、肉类、蔬菜,如黄豆、花生、瘦肉、油菜、菠菜等
维生素 B6	谷物、豆类、肉类,如燕麦、小麦、大豆、鸡肉、鱼肉、动物肝脏等
维生素 B12	动物肝脏、肉类,如猪肉、牛肉、猪肝等
维生素 K	蔬菜、动物肝脏,如菠菜、甘蓝、猪肝等



### TIPS

维生素 B1 在谷物的表皮部分含量很多,所以大家可以在日常饮食中适当添加一些粗粮,这样既能补充维生素 B1,又可以促进消化,可谓一举两得。

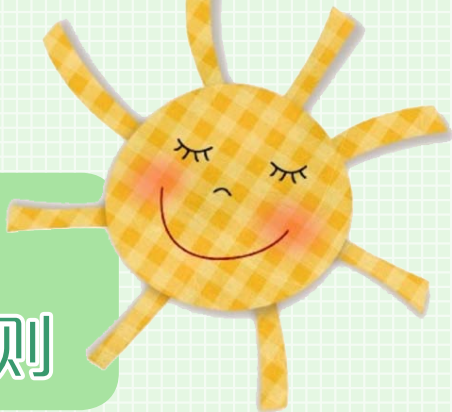






## Chapter 2

# 吃健康 · 养生之道



## 健康是吃出来的， 日常饮食不能没有原则

相信每个人都希望自己拥有健康的身体，很多人也知道合理的饮食是保证身体健康的重要条件之一。但在生活中，不少人的饮食习惯并不科学，这就为健康埋下了隐患。那么，我们在日常生活中应注意哪些饮食原则呢？接下来，就让我们一起全面了解一下吧！

一日三餐，  
定时定量  
更健康

一日三餐是一种非常普遍的饮食规律，同时也是营养学家们推崇的健康饮食方式之一。每个人似乎都已经习惯了自己的饮食习惯，但你的饮食习惯是否科学、合理呢？你知道一日三餐如何吃更健康吗？在这里，我们就为大家详细介绍一下。

### 一日三餐间隔时间要合理

每天吃饭时，三餐之间的时间间隔最好有规律，不要间隔太短或太长。一般来说，早餐和午餐间隔4~6小时为宜，午餐和晚餐间隔6小时左右为宜，而晚餐与早餐间隔的时间，除去睡眠时间以外最好控制在5~6小时。



## TIPS

很多人为了减肥，一天只吃一顿饭，甚至不吃，其实这是很不好的饮食习惯。通常情况下，一日三餐是健康的基础，当然，大家也可以根据自身情况选择一日两餐或加餐，但无论是三餐、两餐还是加餐，大家都应合理安排进食的时间。

## 三餐这样吃更健康

### 早餐

早餐极其重要，它能够维持身体内正常的血糖水平，保证人体在上午时段有充足的能量。但是随着生活节奏不断加快，很多人常常习惯性地将早餐省掉，尤其是一些学生、上班族等，为了赶时间而忽略了早餐，这样很容易导致上午学习、工作精力不集中。



不仅如此，有调查显示，长期不吃早餐会导致蛋白质消耗过度、影响胃酸和胆汁分泌，进而加速衰老、降低身体免疫力，并引起一系列肠胃疾病。因此，大家要养成按时吃早餐的习惯。

俗话说“早餐吃好”，那么何谓“吃好”呢？营养学家建议，早餐时间一般在上午 6:30 ~ 8:30 为宜，最好食用牛奶、鸡蛋、主食或新鲜蔬果等富含蛋白质、碳水化合物与维生素的食物。

## 午餐

午餐通常承担了一天饮食的 40% 左右的热能，它既能够补充上午消耗的能量，同时又可以保证下午的生理活动正常进行。

营养学家建议我们，在 11:30 ~ 13:30 之间吃午餐为宜，一顿健康的午餐应该以五谷杂粮为主，辅以蔬菜、水果、肉蛋类食物，以保证人体摄入足够的碳水化合物、优质蛋白质和维生素等。

许多人常说“中午要吃饱”，不过午餐要想吃得营养，大家就要掌握“饱”的度。

一般来说，八分饱是最佳的吃法。如果午餐吃得太饱，身体内的血液主要集中在消化系统，会使大脑长时间处于缺氧状态，从而降低人们下午时段的学习与工作效率。而且，长期过分饱食，容易增加肠胃负担，引发肠胃疾病。

健康的午餐通常讲究 1:2:3 的比例，简单来说就是，1/6 的肉蛋类食物搭配 2/6 的蔬果和 3/6 的主食。此外，健康的午餐还应坚持低盐、低糖、低油、高纤维的原则。

## TIPS

有些人习惯在外面吃快餐，由于许多快餐含有过高的脂肪、糖分、盐分等，长期食用会影响身体健康，因此如果有时间的话，尽量自己做一些健康、营养的食物。如果在饭店吃饭，可以经常变换一下饮食内容，合理搭配营养。此外，有些人习惯一边吃午餐一边处理其他食物，或者为了减肥而在午餐中省掉了主食，这些都是不好的习惯，长此以往容易导致贫血、营养不良、抵抗力下降等。

## 晚餐

从养生的角度来看，晚餐应该“吃少”，这里所说的“少”主要是指饭量，由于晚餐时间与睡眠时间比较接近，人体在夜间的消耗量不大，因此晚餐不宜吃



得太丰盛，以免增加肠胃负担，导致脂肪在体内堆积，为健康埋下隐患。一般来说，晚餐吃到六分或七分饱即可。

晚餐量虽然要少，但基本的营养绝对不能少。营养学家建议，健康的晚餐不要吃得太过随便，应该秉持清淡、富含水分、容易消化的原则，蛋白质摄入量适宜保持在 12% 左右，脂肪含量不宜过高，其他多以碳水化合物为主。在食物搭配方面，以五谷杂粮、新鲜蔬菜为主，脂肪类的食物尽量少吃。

一般来说，晚餐不宜吃得太晚，18:00 ~ 20:00 之间较为适宜。晚餐的时间与睡眠时间也不要间隔太短，通常间隔 2 ~ 4 小时为宜。

## TIPS

在日常生活中，有一些食物不适合晚上吃，大家在选择食物时要注意。



食物类型	代表	不良影响
产生气体的食物	红薯、玉米、大豆等	此类食物在消化过程中会产生大量气体，容易引起胃胀，影响睡眠。
辛辣食物	大蒜、辣椒、葱等	此类食物容易使胃产生烧灼感，引起消化不良。
高脂肪、高糖食物	肉食、肉汤、甜点等	此类食物脂肪含量高、糖分高、热量高，会加重消化系统的负担，容易引起肥胖、糖尿病、高血脂等心血管疾病。
刺激性饮品	咖啡、浓茶、酒、碳酸饮料等	此类饮品不仅会刺激中枢神经，让大脑长时间处于兴奋状态，还会增加排尿量，影响睡眠。

有时吃得精细，有时吃得粗糙

不少人一直追求细粮细腻的口感而忽视了粗粮的价值，其实粗粮的营养价值丝毫不逊于细粮，而且粗粮往往具有细粮所没有的营养品质。那么，细粮与粗粮怎样吃更健康呢？下面，我们就从它们各自的功效来看看吧！

## 细粮和粗粮，营养价值各有千秋

细粮一般是指经过细致加工后的粮食，在日常生活中，常见的细粮主要有大米、面粉等。细粮之所以特别受大家喜欢，一方面是因为它的口感很好，另一方面是因为细粮含有丰富的蛋白质、脂肪等营养元素，容易被人体消化吸收，能及时补充身体所需能量。尤其是老年人和儿童，他们的消化能力较弱，需要食用细粮来补充身体所需的营养。

粗粮相对于细粮而讲，通常是指经过简单加工而制成的粮食。与细粮相比，粗粮虽然口感粗糙、蛋白质含量较少，但由于加工方式简单，它保留了更多的营养成分，其中维生素B1就是典型的代表之一，此外粗粮中的淀粉、维生素、无机盐、纤维素等成分含量也很丰富。

生活中常见的粗粮有谷物类、豆类等，例如玉米、荞麦、黄豆、红豆等。另外，一些块茎类食物也可以看做粗粮，例如红薯、土豆等。

经常吃粗粮，可以改善肠胃环境，有助于清肠排毒、净化血液，起到滋润肌肤、保护心血管、强健骨骼等作用，使机体保持健康活力。不仅如此，粗粮还能增加饱腹感，具有降脂、降血糖等功效。



## TIPS

需要注意的是，由于粗粮富含膳食纤维，会刺激肠道蠕动，因此胃肠功能比较弱的人最好少吃或不吃粗粮，以免加重胃肠负担，引起胃肠疾病。另外，纤维素在消化过程中吸收足够的水分，因此大家在食用粗粮时要多喝一些水。



## 粗细搭配，营养功效更显著

随着生活水平的提高，人们除了追求食物的口感外，更加注重食物的营养价值，粗粮也逐渐受到越来越多人的喜爱。但是，这并不代表粗粮吃得越多越好、甚至可以取代细粮。有调查研究表明，长期大量食用粗粮或只吃粗粮会造成营养失衡，让人变得无精打采，身体抵抗力也会减弱。虽然粗粮可以促进消化，但吃多了就会适得其反，容易降低胃肠功能、引起消化不良。同样，只吃细粮也会对健康产生一定的负面影响，例如缺乏维生素B1、引起肥胖、造成血糖升高等。因此，营养学家建议大家，在日常饮食中最好将粗粮与细粮搭配在一起，这样更有利于健康。

细粮含有丰富的蛋白质、脂肪等营养物质，但在维生素、矿物质方面比较缺乏，而粗粮蛋白质含量少，维生素、矿物质、膳食纤维等含量丰富，两者相得益彰，保证人体摄入全面、均衡的营养。例如

除了与细粮搭配外，粗粮还可以与牛奶、蛋类、肉类等食物搭配食用，不仅能丰富食物的口感，同时还能对人体补充全面的营养物质。

用大米、小米一同煮粥、在精细的小麦面粉中加一些玉米面等都是粗细搭配的好方法。

吃点荤的、  
吃点素的，  
营养才互补

所谓荤食，通常是指肉类以及含有肉类的食物，例如鸡、鸭、鱼肉等，而素食则与荤食相反，一般指不含肉类的食物，像水果、蔬菜等都是常见的素食。如果再严格一些，素食也不包括蛋、奶等来自于动物的产品。在日常生活中，有些人偏好肉食、有些人则以素食为主，前者认为肉类营养高、能增强身体抵抗力，后者认为素食低脂、高纤维，有利于身体健康。那么，究竟哪种饮食方式更有利于健康呢？下面，我们就分别从荤食、素食入手，探寻最健康的饮食方式吧！

## 荤食、素食，优缺点一目了然

### 荤食

优点：荤食含有丰富的优质蛋白、脂肪等，而且糖分含量较低，能够为人体补充必需的营养与能量，起到强健身体、促进大脑发育、预防营养不良等作用。

缺点：许多荤食属于高蛋白、高脂肪食物，如果长期过量食用，容易破坏人体酸碱平衡，引起钙质流失、脂肪堆积等现象，从而导致营养失衡、肥胖、消化不良以及心脑血管疾病等。





## 素食

优点：素食中含有丰富的维生素、矿物质、纤维素等多种营养物质，能促进新陈代谢、改善消化系统、降低患肥胖症和一系列心脑血管疾病的风险。

缺点：与荤食相比，素食中的蛋白质含量比较低，虽然有些豆类食品富含蛋白质，但许多素食还是难以满足身体所需。如果长期吃素，容易出现营养不良、抵抗力下降、贫血、骨质疏松等状况。



## 荤素搭配，营养更全面

荤食、素食功效各有千秋，那么，我们应该如何吃才能更好地吸收、利用食物的营养，保证身体健康呢？营养学家建议大家，最好的办法就是荤素搭配。而且中医也认为，合理搭配荤食与素食能够更好地发挥食物的食疗功效。在日本，有调查研究显示，肉类食物搭配蔬菜一同食用，可以降低癌症的患病风险。在这里，我们就为大家介绍一些荤素搭配的好方法。

荤素搭配比例最好保持在 1 : 3 ~ 1 : 4，也就是一个荤菜搭配三个素菜或四个素菜。如果觉得饭桌上的素菜太多，可以一个荤菜搭配一个素菜或者再加上一个半荤半素的菜，这样有利于保证全面的营养。

鱼肉、瘦肉及蛋类等都是营养价值较高的动物性食品，而且这些食物中的蛋白质、铁、锌等营养元素容易被人体消化吸收。在食用这些肉类食物时搭配一些富含铁元素的素食，如白菜、海带等，能提高素食食物中铁元素的吸收率。

在搭配食物时，大家还要综合考虑个人情况、季节、劳动强度等因素，例如



肥胖的人要适当增加素食的比例，适宜选用鱼、虾等富含优质蛋白与脂肪的肉类；在寒冷的冬季，可以用温补性的肉类搭配富含纤维素的蔬菜，这样既有利于营养吸收，又能促进消化。

喝水有技巧，  
健康少不了

众所周知，“水是生命之源”，我们每天都要喝足够的水来保持身体正常的代谢。但是你知道吗？喝水也是有技巧的。

## 找出喝水坏习惯，掌握合理的饮水方式

### 坏习惯之一：口渴才喝水

口渴是身体给大脑的一个信号，意思是“身体内缺水，需要马上补充水分”。但是这个信号往往传播得并不及时，当人们真正感觉到口渴时，身体内各个机体的水分其实已经失去平衡，时间长了就会影响正常的新陈代谢。

破解方法：建议大家养成定时定量喝水的好习惯，为身体及时补充水分，但不要一次性喝太多，少量多次饮用为宜。营养学家建议大家，每次喝 50 毫升左右的水为宜，在没有明显出汗的情况下，每天饮水的量总体保持在 1200 ~ 1500 毫升，这样有利于健康。

### 坏习惯之二：喝水太多

喝水少了无法供应身体正常所需，同样，喝水太多也会给身体造成负担。一

一般来说，人体每天正常的排尿量在 1500 毫升左右，如果喝水太多，肾脏来不及将多余的水分排出体外，容易导致人体出现低血钠现象。

破解方法：一般来说，人体每天的正常需水量不宜超过 3000 毫升，排除平时从食物中获得的水分外，一般再补充 1200 ~ 1500 毫升的水就可以了。



### 坏习惯之三：运动之后不喝水

运动时，人体通常会消耗大量水分，如果不及时补充饮用水，身体容易出现脱水症状。

破解方法：运动之后要适量补水，也可以适当喝一些运动饮料，这些饮料中含有丰富的热量和碳水化合物，可以快速补充运动消耗的能量，提高运动能力。但要注意，不要一次性喝太多的水或运动饮料，以免加重心脏负担。最好是适量喝一些淡盐水，这样既能补充水分，还能补充盐分，保证体内水盐平衡。

### 坏习惯之四：长期喝凉水或烫水

凉水或烫水都对肠胃造成很大的刺激，不利于消化系统的正常运行。另外，长期饮用反复煮沸的“千滚水”容易导致水中的重金属成分堆积在体内，影响肠胃功能，严重的话甚至会造成腹泻、腹胀或者神经系统的病变。

破解方法：喝水最好喝温开水，温度一般在 20℃ ~ 30℃ 为宜。但是也要注意，在烧水的时候，不要让水沸腾时间太长，也不要总是反复加热已经烧开的水。

## TIPS

有些人习惯在饭后立刻喝水，这样会稀释胃液，影响消化。大家最好在饭后半小时以后再喝水。另外，在吃了过咸的食物或洗澡后，大家最好慢慢饮用适量温水，补充人体所需的水分。

## 找对合适的饮用水，喝出健康

饮用水分为很多种类，我们最常见到的是纯净水、矿泉水和自来水。那么，大家对它们有足够的了解吗？平时大家是怎样饮用这些水的？了解这些水的特点，将有利于大家喝出健康。

### 纯净水

纯净水一般是指不含杂质或细菌的水，生活中常见的太空水、蒸馏水等都属于纯净水。纯净水干净、纯洁，可以直接饮用，而且它还能促进新陈代谢，帮助身体将毒素排出体外。

缺点：如果长期大量饮用纯净水，容易导致身体缺乏微量元素，从而使人体的免疫力降低。人体的体液总体呈微碱性，而纯净水呈弱酸性，所以长期大量饮用纯净水会破坏体液的平衡，影响身体健康。



### 矿泉水

优点：矿泉水富含多种人体需要的矿物质，能够补充人体日常消耗的营养，而且其中的偏硅酸可以增加皮肤弹性，使皮肤保持光泽。

缺点：矿泉水虽然可以补充人体所需的矿物质，但长期大量饮用容易刺激肾脏，不适合肾病、高血压、心脏病等患者饮用。此外，身体浮肿的人、结石病人也不适合饮用矿泉水。

## 自来水

优点：自来水是汲取江河湖泊或者地下水等水源，经过自来水处理厂净化消毒后生产出来的饮用水。这种水符合国家标准，富含多种矿物质，能够有效补充身体营养。

缺点：由于环境的污染以及自来水厂生产过程中存在的问题，自来水存在大量问题，比如钙、镁含量超标。长期饮用这些不合格的自来水容易引起一系列疾病。

## TIPS

矿泉水中富含钙、镁等矿物质，不适合煮沸，稍微加温或冷饮更有利于人体吸收营养。另外，在饮用自来水前最好将水煮沸，这样可以减少水中的有害物质，保证人体健康。



## 脏腑养得好，身体、 气色“倍儿棒”

人体的五脏器官各自承担着重要的使命，它们的运行是否正常与人体健康息息相关。在这里，我们就为大家详细介绍一下对人体起着重要作用的脏器，让大家通过日常饮食来养护各个器官，保证身体健康。

心是身体的  
枢纽，养心  
要从每一餐  
开始

心脏对人体的重要性不言而喻，它就像一座“供给站”，向身体各个器官输送血液，保证身体得到充足的营养物质和氧气，而且血液循环还能带走人体内的有害物质，维持细胞的正常运转。

心脏如此重要，却又非常脆弱，大家一定要减少不良的饮食习惯，以减轻对心脏的损害。下面，我们就来看一看哪些饮食习惯会对心脏造成伤害吧。

### 不良饮食习惯很“伤”心

#### 长期大量饮酒

酒精不仅会提升血压，还会为人体供给很高的热量，导致脂肪堆积在身体内，长此以往容易增加心血管疾病的患病风险。





## 偏食

之前我们也提到过，饮食最好是荤素搭配、粗细搭配。如果只选择肉类食品或细粮，不利于身体摄入足够的膳食纤维，而膳食纤维是降血脂的“大功臣”，如果长期缺乏，容易增加患肥胖症、高血压、高血脂等疾病的风险。同样，一味吃素或偏好粗粮，也会导致人体缺乏优质蛋白和脂肪，从而降低人体免疫力。

## 长期过量摄入盐分

吃盐太多很容易造成细胞内钠元素的滞留，从而使血管扩张，易使人患上高血压。

## 长期过量摄食“三高”

这里所说的“三高”指的是高热量、高脂肪和高胆固醇。长期过量食用含有“三高”的食物会使身体积聚过多的热量和脂肪，增加患心脑血管疾病的风险。

## 饮食习惯好，心脏也会好起来

### 多吃富含膳食纤维的食物

素食中含有丰富的膳食纤维，能够减少胆固醇在体内堆积，从而降低心血管疾病的风险。在日常饮食中适当增加素食的比例，有利于养护心脏。

### 摄入优质蛋白质

蛋白质为人体提供生命活动的能量，合理摄入优质蛋白质既可以提高人体免

疫力，又能为心肌供养，保证心脏正常运转。平时，大家可以适量吃一些含优质蛋白质的食物，比如瘦肉、鱼肉等。

## 减少脂肪、胆固醇的摄入量

肉类食品，尤其是肥肉和动物肝脏等，含有大量的脂肪与胆固醇，长期过量食用很容易导致高血脂、肥胖症等疾病。因此，大家平时要少吃肉食，尽量多吃一些豆类食品，豆类食品中的卵磷脂和无机盐对防治冠心病有显著的效果。

## 少吃零食

饱和脂肪食用过多不利于心脏健康，而且很多零食中含有反式脂肪，如果摄取的 100 克热量中反式脂肪超过 1 克，就有可能对心脏造成损害。所以大家要少吃高热量的零食，比如薯片、曲奇饼干等。

养成良好的饮食习惯，从食用正确的食物开始。下面我们就为大家推荐一些有益于心脏的食物。



食物种类	代表
坚果类	杏仁、花生、开心果、榛子、核桃等
蔬菜类	菠菜、茄子、蘑菇、椰菜等
豆类	黄豆、绿豆、豌豆、黑豆等
鱼类	青鱼、沙丁鱼、金枪鱼等
浆果类	黑莓、蓝莓、草莓等

肝脏影响  
身体代谢，  
吃得好肝脏  
才好

肝脏是人体的代谢器官，它能分泌胆汁，有助于消化脂肪，并促进身体对脂溶性维生素的吸收。肝脏的健康需要细心维护，然而不少人却在食用一些损害肝脏的食物而不自知。那么生活中有哪些食物不利于肝脏健康呢？

## 这些食物很伤肝，多吃无益

### 甜食

甜食中含有大量的热量，食用过多很容易造成人体热量超标，并导致糖分在体内堆积，从而增加肝脏的负担，时间久了会造成肝脏疾病、血糖升高等负面影响。



### 速食食品

随着生活节奏的加快，越来越多的速食食品出现在人们的视野中，如方便面、香肠、罐头食品等。这些食物通常含有食品色素、防腐剂等成分，会增加肝脏代谢的负担。所以，大家不要为了省事而长期过多食用速食食品。

### 油炸食品

富含油脂，摄入过多会令身体储存多余的脂肪，增加肝脏的负担。

### 酒类饮品

酒类饮品中的酒精会使肝脏净化血液的能力降低，从而导致身体内的毒素增加，对肝脏十分有害。

## 养肝护肝，这些元素很重要

### 蛋白质

蛋白质具有修复肝细胞、促进肝细胞再生的作用，大家可以适量吃一些高蛋白食物，肉、蛋、奶类是食物蛋白质的主要来源。

### 碳水化合物

碳水化合物是保护肝脏的重要物质，能够合成肝糖原，起到抵御毒素侵害肝脏的作用。如果一个人长时间缺乏碳水化合物，其肝脏的解毒功能会受到不利影响。平时，大家可以从主食、水果等食物中摄取碳水化合物。

### 维生素

维生素 A 能够抑制肝脏中的癌细胞增生，而 B 族维生素则可以修复肝功能、预防脂肪肝。大家可以从蔬菜、谷类类食物中获取维生素。

下面，我们就为大家推荐一些养肝食物，大家可以根据自身需要来制定合理的饮食方案。



食物种类	代表
蔬菜类	香菇、西红柿、菠菜等
水果类	香蕉、葡萄、山楂、大枣等
谷物类	玉米、大豆、黑米等
肉蛋奶类	瘦肉、鸡蛋、牛奶等

除了表格中提到的食物以外，蜂蜜、海带、坚果等也是养肝的好食物。

## 肾脏为身体 排毒，饮食 为肾脏助力

肾脏对新陈代谢起着重要的作用，它可以生成尿液，并将体内的代谢物通过尿液排出体外，而且它还能保留水分和有用的营养物质，保证人体内分泌正常。健康饮食在护肾养肾方面起着重要的作用，因此大家要注意合理饮食。

## 这些不良习惯会伤肾

### 喜欢咸食

食物中盐分含量太高容易破坏人体内的水盐平衡，增加高血压、肾病的患病风险。有调查研究显示，在肾病患者中，大约有 80% 的人同时还患有高血压。由此可见，爱吃咸食的习惯不仅影响肾脏健康，还会危害心血管。一般来说，正常人每天摄入的盐量维持在 5 ~ 6 克即可满足身体所需，太多则不利于健康。



### 喝水少

肾脏的基本功能就是通过尿液将体内的毒素排出来，如果喝水太少，尿量就会减少，留在体内的毒素相应会变多，这样会加重肾脏负担。

### 常吃油炸食品和甜食

油炸食品含有很多有害脂肪，而甜点中含有很多糖分，肾脏很难将这些物质清除出体外，久而久之，这些物质在体内堆积过多会严重影响健康。



## 酒后喝浓茶

正常情况下，饮酒之后，酒精经过肝脏转化成乙醛，再转化成乙酸并分解成二氧化碳与水，经肾脏排出体外。而酒后喝浓茶则让乙醛直接经过肾脏排出体外，要知道，乙醛对肾脏是有害的，所以酒后喝浓茶的习惯很容易引起肾功能障碍。

养肾不是一朝一夕的事情，大家要逐步改掉不良的饮食习惯，从日常生活中点滴做起，时刻关注肾脏健康。许多人认为，养肾是男性需要注意的事情，其实女性和男性一样，都应该对自己的肾脏进行保养，除了避免以上提到的不良饮食习惯以外，男性和女性还应掌握养肾的饮食要点。

## 男女饮食，护肾养肾有诀窍

### 男性

锌是一种重要的微量元素，有“生命之花”的美誉。它参与人体内多种酶的合成，而且在男性生殖系统中发挥着重要作用。如果缺锌，男性就会减少促生长激素的分泌，影响男性的肾脏健康。所以男性要适当多吃一些富含锌质的食物，比如，牡蛎、扇贝、坚果类、肉、鱼等。

### 女性

对于女性来说，肾脏不仅关乎健康，还主导着美丽。如果女性肾脏出现问题，容易导致浮肿、头晕、眼干、月经不调、加速衰老等一系列症状，身体抵抗力将全面下降。在日常饮食中，女性可以吃一些“黑色食物”，例如黑豆、芝麻、桑葚、乌鸡等，这些食物都是补肾的佳品。此外，女性还要适时补充水分，不要用饮料、酒等饮品代替水。



## 呼吸出问题 会“要命”， 养肺要食之 有方

肺是人体的呼吸器官，主管人体与外界气体的交换。人体吸进氧气，呼出二氧化碳，就这样维持着生命的正常运行。由于环境污染，空气中的有害物质被吸入人体中，不仅增加了肺病的发病率，同时也对体内的其他器官产生不良影响。我们可能无法抗拒环境因素，但我们可以从饮食方面改善肺部健康。

## 养肺要注意这些饮食原则

### 饮食宜清淡

肥腻食物或者过甜、过咸的食物容易加重肺部火气，引起肺热症状。因此，日常饮食宜清淡，多吃一些新鲜蔬菜、水果，为肺部补充水分，这样可以起到润肺祛痰的作用。

### 少吃刺激性食物

辣椒、冷饮等食物不仅会刺激肺病，还容易造成肠胃疾病，导致身体抵抗力下降。因此，少吃或不吃刺激性食物有助于养肺。尤其是患有呼吸疾病的人，要忌食刺激性食物。



### 补充水分和维生素

水是养肺、润肺的天然饮品，中医常说“滋阴润肺”，就是说肺部健康离不

开水的滋润。除了保证每天摄入充足的水分外，我们还可以从食物中获取水分，例如水果、蔬菜等，这些食物能去除肺热、增加肺部抵抗力。另外，维生素对肺



也有良好的保护作用，例如维生素 A 能够有效保护肺部组织，维生素 E 则是肺部细胞呼吸必不可少的营养元素等。

在日常生活中，大家可以从这些食物中获取对肺有益的营养元素。

食物种类	代表
蔬菜类	萝卜、银耳、蘑菇、竹笋、茼蒿等
水果类	梨、葡萄、石榴、柿子、木瓜等
肉类	鲢鱼、泥鳅、猪肺、鸭肉等



肺一旦生病，呼吸也会变得不痛快。在这里，我们为大家推荐一道养肺的简易美食，只要稍微动动手，就能轻松收获健康。

## 雪耳冰糖炖木瓜

请准备：木瓜 1 只，银耳 1 朵，冰糖适量。

**制作起来很容易：**

1. 将木瓜去皮去核，切成块。雪耳用清水泡软、洗净，撕成小朵。
2. 将所有食材放进锅中，倒入适量清水，先用大火煮至沸腾，然后改小火慢炖，大约 1 小时就可以关火了。根据个人口味加适量冰糖，略焖片刻就可以食用了。

好饮食养出  
好脾胃，  
消化吸收  
更健康

胃是人体的消化器官，而脾能运送食物中的营养物质，为人体提供营养。如果脾胃虚弱，人体容易出现食欲不振、消化不良等症状，从而导致营养失衡、抵抗力下降，不利于健康。那么，在日常饮食中，如何吃才能养出好脾胃呢？

## 改掉坏习惯，减少脾胃损伤

### 坏习惯之一：进食速度过快

有些人吃东西时狼吞虎咽，这种快速进食的方式不仅会使食物咀嚼不充分，还会导致消化液分泌不足，影响消化吸收，长此以往，肠胃功能容易受到损害。

破解方法：养成细嚼慢咽的好习惯，这样既有利于保护胃黏膜，还能促进食物消化吸收。



### 坏习惯之二：暴饮暴食

一次吃太多食物或喝太多饮品，会使肠胃在很短的时间容纳大量食物，从而加重脾胃负担，造成积食、腹胀等现象。如果长期暴饮暴食，还会引起一系列脾

胃疾病。

破解方法：进食要定时、定量，每餐吃到七八分饱即可。不同的人群可以根据自身具体情况制定合理的进食原则，例如老年人消化慢，可以少食多餐。

### 坏习惯之三：进食不专注

有很多人喜欢一边吃饭一边看电视或者玩手机，这其实是非常有害的饮食习惯。当人们在进食时专注于其他方面的事情，血液会集中在脑部，脾胃部分的血液相对减少，这会影响人体的消化吸收，久而久之养成习惯，很容易导致慢性胃病、脾虚等。

破解方法：营养学家建议大家，进餐时最好选择安静的环境，一心一意地享受美食，这样不仅能让人产生愉悦的进餐感受，还有利于食物的消化吸收。

### 坏习惯之四：喜吃冷食

在夏天时适量吃一些冷食可以消暑，但过量食用的话很容易刺激脾胃，从而降低脾胃的抗病能力。不仅如此，冷食还容易导致肠道不适，引发腹泻、肠炎等肠道疾病。

破解方法：一般来说，温暖的食物最有益于人体健康。除了冷食外，烫食也会刺激脾胃。因此，大家在进食时应掌握“不烫不凉”的原则，以免造成脾胃不适。



## 掌握良好的饮食原则，脾胃更健康

### 合理补充维生素 C

维生素 C 能够起到保护脾胃的作用，还可以提高人体免疫力。大家可以多吃一些富含维生素 C 的蔬菜和水果，如果需要额外补充维生素，最好听从医生或营养师的嘱咐，不要过量服用维生素，以免适得其反。

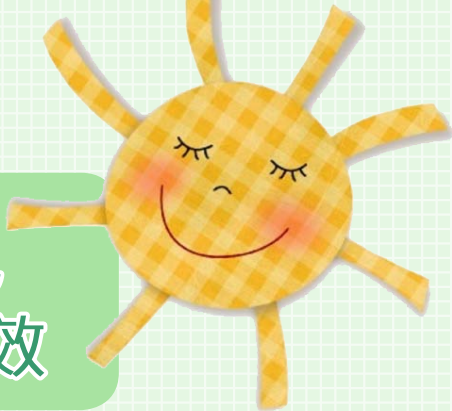
### 规律用餐

养成一日三餐的饮食规律，这样可以使身体产生条件反射，有利于消化液的分泌。最好不要随意、过量加餐，以免增加脾胃负担，引起消化道疾病。

食物种类	代表
蔬菜类	南瓜、香菇、西红柿、萝卜、扁豆等
水果类	苹果、香蕉、橙子、山楂等
肉类	牛肉、鸡肉等
蛋类	鸡蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋等
谷物类	大米、玉米、小麦、荞麦等

生活中有许多健脾、养胃的食物，大家可以选择不同类型的食物，将它们合理搭配起来，以保证营养均衡。





## 红、黄、绿、白、黑， 五色食物蕴藏多重功效

中医素有“五色食物养五脏”的说法，其实，不只是五脏，不同颜色的食物对健康的各个方面都有一定的保健功效。生活中常见的五色食物主要有红色、黄色、绿色、白色与黑色，它们不仅丰富了人们的日常饮食，而且营养价值极高，在滋补身体方面起着非常重要的作用。接下来我们就一起看看这五种颜色的食物各自有什么奇特的功效吧。

红色食物促进  
血液循环，  
养护心脏

一看到红色，许多人会联想到热情、活力，的确，红色是一种极富生命力的色彩，红色食物也被人们亲切地称为“红色生力军”。那么，红色食物具有哪些显著的食疗功效呢？

### 强健养心

红色食物富含番茄红素、胡萝卜素等营养物质，有助于防治心脏疾病，使人体充满活力。



## 促进血液循环

红色食物含有多种无机盐、膳食纤维等元素，人们可以通过红色食物来补充人体所需的铁元素、清除血液中的有害物质，从而起到养血、活血的作用。

## 有助于均衡营养

红色食物含有丰富优质蛋白质、碳水化合物等营养物质，可以提高人体对主食营养的利用率。

## 能提高人体免疫力

红色食物含有丰富的维生素 A、B 族维生素、维生素 C 等多种维生素，能够保护人体的呼吸道黏膜，起到预防感冒的作用。不仅如此，红色食物还含有巨噬细胞，能有效抵御病毒，全面提升人体免疫力。



生活中有许多红色食物，大家可以从这些食物中获取营养。

食物种类	代表
水果与干果	草莓、樱桃、西瓜、红柚子、大枣等
蔬菜	红色辣椒、番茄等
红肉	新鲜猪肉、牛肉、羊肉等

## 黄色食物促进食欲，抗病、抗衰老

有人说，黄色是阳光的颜色。的确，黄色食物是一种具有暖意的食物，可以增加人的食欲，保证人体摄入足够的营养与能量。常见的黄色食物既包含黄豆、柠檬这种本身就是黄色系的食物，还包括橙色系的食物，如胡萝卜、柿子等。那么具体说来，黄色食物对人体有哪些好处呢？

### 养护脾胃

黄色食物中含有丰富的维生素 A、维生素 D，能够起到保护胃肠黏膜、预防胃炎的作用，还可以促进钙、磷等矿物质的吸收，起到强筋壮骨的作用。不仅如此，黄色食物能为人体提供一种名为  $\beta$ -隐黄素的物质，这是一种天然的类胡萝卜素，能转化成维生素 A，有益于脾胃健康。

### 增强抗病能力

黄色食物可以说是维生素 C 的宝库，能提高身体抵抗力，减少疾病发生。另外，黄色食物具有高蛋白、高纤维、低脂肪等优点，能有效促进新陈代谢，起到清肠排毒、降脂、助消化等作用，是不可多得的养生食物。



### 抗氧化，防衰老

黄色食物含有一种抗氧化物质——胡萝卜素，不仅能消除体内自由基、改善肤质，而且还有助于保护视力、抗辐射，是延年益寿的佳品。

在日常生活中，黄色食物是一种比较常见的食物。在这里，我们为大家推荐一些营养丰富的黄色食物。

食物种类	代表
谷物	小米、玉米、黄豆等
蔬菜	南瓜、土豆、胡萝卜等
水果	橙子、柠檬、芒果、柿子等
水产	黄鱼、鳊鱼、黄鳝等
调味品	蜂蜜、黄酒、姜等

绿色食物平衡人体酸性，排毒、减压

绿色素来是大自然的代表色，象征着新鲜、希望和健康。绿色食物不仅在视觉上能够给人以放松神经、安稳情绪的作用，而且在营养方面具有显著的养生功效。需要注意的是，我们提到的绿色食物是指完全成熟后呈现绿色的食物，不包括未成熟的食物。

### 平衡人体酸性

绿色食物多属于碱性食物，能改善人体酸性体质，有利于集体保持健康的内部环境。

### 加强肝功能

绿色食物具有养护肝脏的作用，而且它还能提高肝脏的解毒功能，从而起到防癌、抗癌的作用。

### 提高免疫力

绿色食物是天然的抗氧化物，能够清除人体中的自由基，具有延缓皮肤衰老、强健身体机能的功效，有助于减少疾病发生。



## 促进血液循环

绿色食物中还含有大量叶绿素，能够增强造血功能、改善血液品质。

## 清肠排毒

绿色食物中含有丰富的纤维素，能够促进肠胃蠕动，从而排出体内多余的食物残渣，达到缓解便秘、降脂的效果。

## 保护视力

绿色蔬果中的菠菜等食物含有丰富的维生素 A，能够维持正常的视觉，起到保护视力的作用。

常见的绿色食物多是植物性食品，在日常饮食中，大家可以从这些食物中获取营养。



食物种类	代表
叶类蔬菜	空心菜、菠菜、油菜、白菜等
果实类、茎类蔬菜	黄瓜、丝瓜、青椒、芹菜、芦笋等
豆类	毛豆、豌豆、菜豆等
水果	绿葡萄、青苹果、猕猴桃等

白色食物提  
高人体免疫  
力，杀菌、  
防癌

白色食物在颜色上或许不如其他颜色的食物出彩，但它在营养方面的价值却丝毫不逊于其他

食物。而且白色食物常给人洁净、淡雅的感觉，与其他色彩的食物搭配在一起时，还能很好地衬托出其他食物的色泽与味道。下面，我们就一起来认识一下白色食物的食疗功效吧！



### 强身抗癌

白色食物中含有山奈酚、大蒜素等物质，能有效杀菌、抑制癌细胞生长，而且还可以清除体内自由基，起到强身、益寿的作用。

### 保护血管

白色食物富含黄酮类物质，可以扩张血管、促进血液流通，对高血压、心脏病等心脑血管疾病有良好的防治作用。

### 养肺

秋冬时节是呼吸疾病多发的季节，中医认为，白色食物与肺脏属性相同，适当吃一些白色食物可以起到润肺、止咳、预防支气管炎等作用，对呼吸系统具有良好的养护功效。

### 预防肥胖

与其他颜色的食物相比，白色食物可以起到抑制食欲的作用，而且它含有丰富的消化酵素，可以减轻肠胃消化负担，从而起到减肥的作用。

有些白色食物外表直接呈现白色，人们一眼就能将其分辨出来，但有些白色食物穿着其他颜色的“外套”，



大家可不要将它们忽略了。在这里，我们就为大家推荐一些营养价值很高的白色食物。

食物种类	代表
谷物	糯米、大米、白面、燕麦等
蔬菜	白萝卜、山药、大蒜、藕等
水果和干果	荔枝、梨、甘蔗、杏仁、开心果、百合、莲子等
食用菌	银耳、口蘑、杏鲍菇等
肉类和奶类	鸡肉、鱼肉、贝类、牛奶等

黑色食物全  
面养护身心，  
滋补、益气

黑色食物是一种看起来比较“冷”的食物，除了那些本身就是黑色的食物外，紫色、蓝紫色、紫黑色、深褐色等颜色的食物也常被视为黑色食物。那么，这种冷色调的食物有什么营养功效呢？我们一起来看看吧。

## 延年益寿

黑色食物具有非常显著的保健功能，其含有的黑色素和花青素能够去除自由基，减少身体内的过氧化物，从而起到美容养颜、延缓衰老、抗击肿瘤的作用。



## 防治贫血

黑色食物中普遍含有丰富的铁元素，能够显著改善贫血症状。

## 养发、补脑

黑色食物中含有的黑色素作用十分强大，它不仅能弥补头发中缺少的黑色素，让头发保持乌黑亮泽，还能养护脑神经，具有提高记忆力的作用。



## 益气补肾

黑色食物含有丰富的矿物质、维生素、花青素、酚类物质等多种营养成分，能全面养护身心，提高人体免疫力。而且在中医理论中，黑色食物对肾脏具有滋补功效，经常吃黑色食物可以提高肾脏的排毒功能。

黑色食物本身具有很高的营养价值，与其他颜色的食物搭配，还可以进一步提升食疗功效。例如，黑色食物搭配白色食物能提高蛋白质的利用率，黑色食物搭配黄色食物为人体补充必需的微量元素，等等。在日常饮食中，大家可以根据自身需要合理选择或搭配黑色食物。

食物种类	代表
谷物	紫米、黑豆、黑芝麻等
蔬菜	紫薯、紫苏、黑木耳、香菇、海带、紫菜等
水果和干果	紫葡萄、乌梅、桑葚、蓝莓、黑枣等
肉类	乌鸡、海参、黑鱼、泥鳅等
调味品	酱油、醋等

# 酸、甜、苦、辣、咸， 不同的味道吃出不同营养



食物讲究色、香、味俱全，其中“味”当属最受人们重视的部分了。在日常饮食中，最常见的食物味道主要有酸、甜、苦、辣、咸五种，在中医养生中，素来也有“五味”之说。不同味道的食物既丰富了人们的味觉，又为人体带来了不同的健康养护。在接下来的章节中，我们就一起来“品味”食物的营养功效吧！

食欲不振胃  
口差，不妨  
吃点酸

常言道“民以食为天”，但要想吃得健康，就要保证胃口好。在日常生活中，食欲不振是困扰许多人的问题，尤其是在炎炎夏季，很多人还会因为气温高而食欲减退。

其实，要解决这个问题并不是很难，对于那些非疾病引起的食欲不振，这个时候吃一点酸味食物，既有助于开胃，又能改善体质。



## 酸味食物功效多

### 开胃、促消化

许多酸性食物含有果酸、多种维生素、纤维素等营养物质，可以刺激消化液分泌，从而起到改善食欲不振、促进肠胃运动等作用。



## 滋阴润肺

肺部无时无刻不需要保持湿润，如果肺部干燥很容易导致人体出现干咳、痰稠等症状。酸性食物具有生津解渴的作用，适当吃一些酸性食物能够滋润肺部，有助于改善干咳症状。

## 增强体质

许多酸味食物富含维生素 C，在秋冬季节适当吃一些酸味食物，不仅能改善皮肤干燥、粗糙的症状，还能增强体质，有效预防流感。此外，酸性食物还可以强健心肌，对心脏有一定的养护作用。

## 止泻

酸味食物能够收缩括约肌，对腹泻和尿频的症状有一定的抑制作用。

## 强化肝功能

在中医理论中，有“酸味入肝”的说法，也就是说，酸味食物能够强化肝功能，对由肝虚导致的身体乏力、眼睛疲劳、面色苍白等症状有良好的改善功效。

### TIPS

酸味食物并不是百无禁忌，在日常饮食中大家要注意，不要大量食用酸性食物，以免刺激胃肠黏膜，引起消化道疾病。一般来说，春季不适合吃太多酸味食物，因为这时候气温上升、肝气旺盛，如果食用酸味食品太多容易加重肝脏负担。此外，患有胃肠疾病、肝火旺盛的人最好不要吃酸味食物，以免加重身体不适。由于酸味食物中的酸性物质容易损伤牙齿、骨骼，不利于人体对钙质吸收，因此老人和小孩要适当食用。

## 这些都是常见的酸味食物

食物种类	代表
水果	柑橘、柠檬、橙子、山楂、草莓等。
蔬菜	番茄、马齿苋等。
奶类食物	酸奶、奶酪等
调味品类	醋、番茄酱等

身体需要能量，甜来补充

甜味食物是人们普遍喜欢食用的食物之一，尤其是甜味的糖和水果，对小孩子的诱惑力更大。在世界各地的饮食文化中，甜味常常象征着幸福、美好的感觉。可以说，甜味食物能在精神与生理上给人们带来双重的味觉享受。那么，甜味食物对身体有哪些好处呢？

## 甜味食物适当吃有益健康

### 补充身体所需能量

甜味食物含有丰富的糖类物质，能够为身体及时补充能量，可以预防并改善因血糖偏低而引起的头晕、低血压等症状。

### 补益脾胃

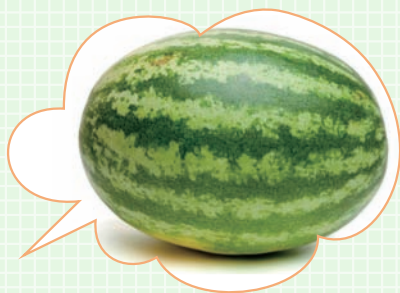
春天非常适合食用甜味食物，因为春天肝气旺盛，容易导致脾胃虚弱，而甜味食物能够补脾胃、养血安神，能帮助人们缓解春燥。

## 缓解疲劳、改善消化

甜味食物能减少蛋白质、脂肪等营养物质的消耗，起到缓解疲劳的作用。而且它还有去腥、解腻等作用，有助于促进消化。

### TIPS

大家需要注意的是，甜味食物不能吃得太多，因为过量的糖会在体内转化成脂肪，不仅会妨碍其他元素的吸收利用，而且还会导致出现肥胖、高血压等症状。所以大家食用甜味食品要适量。



## 这些都是常见的甜味食物

食物种类	代表
蔬菜	红薯、南瓜、甜菜等
水果和干果	桃子、梨、荔枝、樱桃、甘蔗、红枣等
谷物	玉米、紫米、糯米等
调味品	白砂糖、冰糖、红糖、蜂蜜等

消炎抗病防  
衰老，吃点  
苦益处多

一提到苦，许多人会不由自主地皱眉头。你喜欢苦味食物吗？相较于甜味食物，苦味食物往往比较受冷落。但苦味食物含有的营养以及对身体的保健作用却不容人们忽视。在这里，我们就一起来看看苦味食物有哪些营养功效吧！

## 苦味食物营养功效显著

### 激发食欲、增强体质

苦味食物可以刺激味蕾，促进唾液、消化液分泌，从而起到增进食欲、促进消化的作用。不仅如此，苦味食物还能提高肝脏解毒功能，有助于提高身体免疫力。

### 清心健脑

苦味食物的属性一般比较偏凉，能够去除身体的火气，达到清心醒脑的作用，有利于大脑功能的正常运转。

### 排毒养颜

许多苦味食物富含纤维素，可以促进肠道运动，有助于清除体内毒素，起到美容养颜的作用。

### 预防癌症

苦味食物中含有丰富的B族维生素、矿物质等营养成分，能有效抑制癌细胞生长，起到防癌抗癌的作用。

### 养血、降血糖

苦味食物具有一定的杀菌作用，可以使肠道中的细菌保持平衡状态，并加强肠道和骨髓的造血功能，对儿童贫血具有良好的改善功效。此外，苦味食物还能降血糖，适合糖尿病患者食用。

## TIPS

苦味食物多属于凉性食物，不适合大量食用，尤其是脾胃虚寒、腹泻的人，要少吃或不吃苦味食物，以免引发肠胃疾病。



## 这些都是常见的苦味食物

食物种类	代表
蔬菜	苦瓜、香椿、苦苣、芹菜叶、苜蓿芽等
谷物	苦荞麦
水果和干果	柚子、杏仁、莲子等
其他	苦丁茶、荷叶等

## 促进细胞新陈代谢，辣得健康

辣味食物是一种刺激性比较大的食物，中医将辣称为“辛”，在日常饮食中，有些人喜食辣，有些人则受不了辣的滋味。在我国，辣还体现在地域饮食方面。辣味不仅可以让食物的味道变得独特有风味，而且还能起到一定的保健作用。





## 辣味食物独具风味又强身

### 开胃促消化

辣味食物能刺激唾液、消化液分泌，可以改善食欲不振、促进肠胃运动，从而起到开胃、消食的作用。

### 促进新陈代谢

许多辣味食物富含多种维生素、纤维素、果胶等营养成分，适当食用可以促进细胞新陈代谢，有助于清除体内垃圾。不仅如此，辣味食物中的辣椒素能够促进脂肪燃烧，在一定程度上能够减轻体重。

### 增强抵抗力

辣味食物中含有的辣椒素具有杀菌作用，而且能够使身体发热出汗，有利于身体内的毒素随汗液排出体外，在一定程度上可以防治感冒。

### TIPS

由于辣味食物辛辣、刺激，大家在食用时一定要注意，不要大量食用，这样很容易引起上火症状。患有眼疾、皮肤疾病、消化道疾病的人最好不要吃辣味食物，以免加重病情。另外，辣味食物会刺激心脏，加速血液循环，所以中老年人要控制好自己的饮食，尤其是患有心血管病的人，以防引发不良后果。一些辣味食物的辛辣程度比较低，大家可以选择这样的食物来吃，或者将辣味食物当做调味品。



## 这些都是常见的辣味食物

食物种类	代表
蔬菜	韭菜、白萝卜、葱、蒜薹、辣椒、大蒜、芥菜、洋葱、姜等
调味品	胡椒、芥末等

维持神经正常工作，适当吃点咸

在饮食五味中，咸可以说是最基本、最常见的味道。咸味食物中含有一定程度的盐分，适当食用能为

机体提供必需的能量。不过，关于咸味食物的争议并不少，那么它究竟是好是坏呢？下面，我们就一起看看咸味食物的功与过吧！



## 适当吃些咸味食物很重要

### 促进消化

中医理论认为，咸味食物有软坚作用。何谓软坚？简单来说就是将坚硬的东西变软。这一点在腌制食物方面可以体现出来。例如在新鲜蔬菜上撒一些盐，不一会儿蔬菜就会变软。咸味食物含有一定的盐分，适当吃些咸味食物可以促进消化，缓解由身体多热、肠道干燥引起的便秘。在清晨喝一杯淡盐水，可以起到预防便秘的作用。

## 养护神经

咸味食物中的盐分具有安神的作用，它可以维持神经正常工作，改善四肢无力、肌肉痉挛等现象，还能保证人体内的体液正常循环。

## 改善低血压

咸味食物具有调节血压的作用，如果患有低血压，适当食用咸味食物可以改善低血压引起的头晕、疲乏等症状。

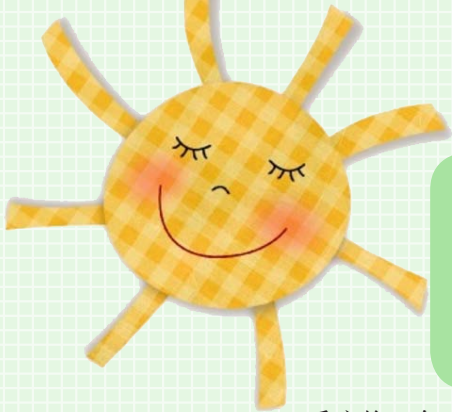
### TIPS

盐虽然是维持机体正常运转不可或缺的物质，但过量摄入就会危害健康，例如长期过量摄入盐分容易引起高血压、心脏病等疾病。世界卫生组织建议，正常人每天摄入的盐分最好在5克以内。因此，在日常饮食中，中老年人要格外注意，不要嗜吃咸味食物，以免引发心脑血管疾病。另外，许多快餐、速食食品、小吃等常常盐量超标，大家平时最好不要依赖这些食物。有些食物，如海产品，其本身带有一定盐分，大家在烹饪这些食物的时候可以少放或不放盐。在吃了过咸的食物后，要及时补充水分，以免身体缺水，影响体液平衡。



## 这些都是常见的咸味食物

食物种类	代表
肉蛋食物	火腿、腊肉、咸鸭蛋等
海产品	紫菜、海带、海蜇、蟹、带鱼等
调味品	盐、酱油等



## 顺应四季，吃出稳稳的健康

四季变换，各个时节都有各自不同的特点：春温、夏热、秋燥、冬寒，在环境的影响下，人体往往也会呈现不同的特点，而在饮食方面，什么季节出产什么样的食物似乎在今天变得不那么明显了，这当然与农业科技、交通运输等因素有着密不可分的关系。虽然人们的餐桌变得丰富起来，但营养学家建议大家，顺应四季而择食更有利于健康。因此，我们需要结合四季特点、人体特征以及应季食物来打造营养膳食。

春季乍暖还寒，饮食要循序渐进

春天到来，气温逐渐回升，但温度起伏比较大，很容易引起一系列疾病。俗话说“春捂秋冻”，在春季，大家除了在身体上做好保暖工作外，还应在饮食上摄取一定的能量，以增强体质，从而降低患病几率。

春季一般可以分为早春、仲春和晚春三个阶段，在不同阶段，大家要掌握不同的饮食原则。

### 春季饮食分阶段，循序渐进吃出健康

#### 早春

早春时节气温还是比较寒冷的，人体消耗能量很多，这时大家应食用能量较高的食物。同时要注意补充优质蛋白质，除了食用米面杂粮，也可以食用一些豆类食品和乳制品。

## 仲春

这一阶段气温时高时低、变化比较大，是感冒、口腔炎、皮肤病等疾病多发的时候，大家可以适当吃一些具有杀菌功效、富含维生素和纤维素的食物，比如葱、蒜、新鲜水果、叶类蔬菜等，这样可以提高人体免疫力，促进新陈代谢。而且这一时期人体肝气旺盛，中医理论认为，“肝亢可伤脾”，意思就是说，肝火太旺会影响脾脏健康。所以，在这一时期大家应该适当进食一些补脾胃的食物，例如糯米、红枣、鱼肉等。



## 晚春

这一阶段气温逐渐升高且趋于稳定，大家要注意调节饮食，吃一些清淡、易消化的食物，例如新鲜蔬菜、五谷杂粮等，防止体内积热，出现头晕、烦闷等上火症状。

## 春季饮食应该注意这些方面

### 注重养护肝脏

在春季，细菌、病菌繁殖旺盛，很容易侵袭人体，这时我们既要注意日常卫生，又要从机体内部提高抵抗力，补充一些养肝、护肝的食物，这样可以缓解肝脏负担，有助于提高肝脏的解毒能力。肝脏健康了，人体的抵抗力也会有保障。



## 宜吃甜，少吃酸

春季肝气旺盛，而酸味食物会导致肝气过盛，容易对脾胃造成损害，所以大家要尽量少吃酸味食物。而甜味食物多补脾胃，有养血安神的功效，大家可以适当吃一些比较甜的水果。



## 在春季吃这些食物更营养

食物种类	应季蔬菜	应季水果	肉类	谷物
代表	生菜、油麦、菜心、菠菜、韭菜、荠菜、茼蒿、香椿、油菜等	菠萝、草莓、芒果、山竹、樱桃等	鸡肉、鲫鱼、鲈鱼等	小米、糯米、燕麦、豆类及豆制品等

夏季高温炎热，  
吃些清淡、祛暑的食物

夏季高温炎热，人体新陈代谢旺盛，会消耗许多能量。而且很多人还会受到暑气困扰，出现食欲不振的现象。鉴于此，营养学家建议大家，在夏季适宜吃一些清淡、祛暑的食物，而且要养成良好的饮食习惯。

## 戒除饮食坏习惯

### 坏习惯一：偏爱生冷食物

为了降温，不少人会通过吃生瓜果、冷饭、冷饮等方式来缓解暑热。适当吃

一些生冷食物是可以的，但如果贪吃冷食很容易伤害胃肠，轻则影响食欲，重则还会引发一系列消化道疾病，例如腹泻。

### 坏习惯二：只吃水果

夏季水果种类繁多，有的人为了祛暑、减肥等特意只吃水果。然而人体在夏季会消耗许多能量，需要摄入很多种营养元素来维持正常运转，如碳水化合物、蛋白质、矿物质等。如果单吃水果很容易导致营养失衡，从而影响内分泌系统和免疫系统。

### 坏习惯三：暴饮暴食、不注意饮食卫生

由于夏季人体能耗量大，一些人很容易出现暴饮暴食的现象，这样很容易导致消化不良、胃痛等消化道疾病。另外，有些人喜欢吃大排档，不注意饮食卫生，这在无形中为健康埋下了隐患，增加了感染寄生虫病、患痢疾等疾病的风险。

## 夏季饮食有讲究

### 吃一些苦味食物

苦味食物有清热解暑、促进血液循环等作用，相较于生冷食物，大家不妨将苦味食物作为祛暑佳品，这样既能预防肠胃疾病，还可以起到振奋食欲的作用。

### 注意补充维生素与矿物质

夏季新陈代谢非常快，体内的维生素、矿物质等营养成分很容易流失。大家要多吃一些新鲜蔬果，少吃油腻、难以消化的食物。

## 及时补充水分

夏季气温普遍很高，人体出汗量大，这就使得体内水分流失很快，大家要及时补充水分，预防身体出现脱水、中暑。疲乏、没有胃口时可以适当喝一些淡盐水，这样有助于缓解肌肉无力、食欲不振等现象。

## 饮食宜清淡

夏季暑气旺盛，大家最好不要选择属性温热的食物，并保证饮食清淡，这样不仅能促进消化吸收，还能降温消暑。

## 在夏季吃这些食物更营养

食物种类	应季蔬菜	应季水果	肉类	谷物
代表	丝瓜、苦瓜、冬瓜、菜豆、黄瓜、番茄、柿子椒、西兰花等	西瓜、柠檬、火龙果、猕猴桃、荔枝、桃等	鱼肉、虾、贝类等	大米、绿豆、糙米、荞麦等

秋季又燥又凉，一味“贴秋膘”伤身

经过夏季的炎热，秋季气温逐渐转凉，在民间，立秋之时素有“贴秋膘”之说。所谓“贴秋膘”，指的是人们在立秋时称体重，如果发现体重比立夏时轻了，就要在秋天到来之际通过吃来增加体重。

以前，人们认为体重减轻是不健康的表现，所以要大补，而味道肥腻的肉类就成了首选。当然，现在从营养学的角度来看，这种“贴秋膘”的方法并不健康。那么，秋季怎么吃才不会伤身呢？

## 秋季饮食原则要知晓

### 初秋宜吃润，少吃燥

秋季天气变得干燥，而且受夏季暑气影响，前期还会持续一段高温。这种高温、干燥的天气很容易使身体丢失许多水分，因此大家应该多吃一些补水生津的食物，少吃温热、油腻的食物，这样可以起到润肺、祛暑的作用。

### 仲秋宜吃酸，少吃甜

进入仲秋以后，天气逐渐转凉，人体需要储备一些能量，这个时候适宜吃一些酸味食物，能起到开胃、消食、养肝等作用。需要注意的是，在补充能量时不要贪恋甜味食物，以免过多摄入糖分而导致体内能量过剩，造成身体肥胖。

### 晚秋宜吃温，少吃寒

晚秋，气温大幅度下降，大家应适当补充一些温性的食物，以抵御寒凉的天气，保证消化系统正常运转。这个时候如果食用过多寒性食物，容易损害肠胃健康，影响消化吸收，从而导致抵抗力下降。需要注意的是，一些辛热的食物要少吃，例如辣椒、韭菜、蒜、葱等，以免引起咽喉肿痛、便秘等秋燥现象。

### TIPS

秋季是丰收的季节，告别了炎热的夏季，随着气温回落，胃口也会变得好一些。这时很多人容易出现盲目进补的现象，这个时候大家既要控制好食量，又要注意食物的多样化，秉持粗细搭配、荤素搭配的原则，这样可以预防消化道疾病，保证营养均衡。



## 在秋季吃这些食物更营养

食物种类	应季蔬菜	应季水果	肉类	谷物
代表	豆角、山药、 莲藕、菜花、 胡萝卜、茄子等	柑橘、柿子、 苹果、梨、葡萄、 山楂、枣等	虾、蟹、鱼肉、 鸡肉、鸭肉等	玉米、小米、 大豆、蚕豆及 豆制品

冬季天寒地冻，饮食要吃得好、补得巧

冬季是一年当中气温最低的季节，要抵御寒冷，我们除了做好外在的保暖工作外，还要在饮食上做出相应的调整。另外，冬季人体新陈代谢缓慢，抵抗力也比较低，大家要掌握一定的饮食原则，合理进补身体，这样才能健健康康地度过寒冷的冬季。

## 掌握原则，冬季吃出好身体

### 为身体补充能量

冬季气温寒冷，为适应外部环境，我们需要补充足够的能量来维持机体正常运转。在冬季，适当吃一些富含蛋白质、脂肪与碳水化合物的食物，可以起到御寒、增强抵抗力的作用。





## 多吃富含维生素的食物

在冬季，人体免疫力比较差，补充维生素可以增强身体抗病能力，有助于防治呼吸道疾病、心脑血管疾病等。

## 适当补充矿物质

人怕冷与矿物质的摄入量较少也有一定的关系。一般情况下，身体会自动调节体温平衡，而缺乏矿物质的话，体温平衡机能减弱，很容易出现怕冷的症状。比如，铁元素不足会导致血液携氧能力不足，肢体在活动中容易出现冷热不均的情况。尤其是一些手脚冰冷的人，要多吃一些富含铁元素的食物。

### TIPS

有些人认为，吃得越烫越有利于身体保暖。其实，这种观点是片面的。如果摄入过烫的食物，很容易造成胃肠黏膜损伤，长期下去对胃肠健康不利。我们可以选择一些属性温热的食物，例如肉类、干果等，这些食物能补益气血，是冬季养生的佳品。另外，有些人喜欢在冬季吃炖肉、火锅等食物，需要注意的是，这类食物含有较高的盐分、脂肪等，不适合长期频繁吃。尤其是中老年人，要少吃为妙，以免引发高血压、高血脂、痛风等疾病。

## 在冬季吃这些食物更营养

食物种类	应季蔬菜	应季水果、干果	肉类	谷物
代表	青椒、白菜、白萝卜、洋葱、芹菜、红薯等	橘子、柚子、苹果等	牛肉、羊肉、狗肉、黄鳝、带鱼等	玉米、小米、红豆、黑豆、燕麦等



## 不同的人群，饮食要因人而异

不同的人群，由于年龄段不同或者工作性质不同，其需要的营养物质也有所区别。但不管是哪类人，良好的饮食习惯与均衡的膳食营养都是非常重要的。不同的人群要根据各自的特点补充营养，只有这样才能满足自身需要。

婴幼儿的饮食简易，但营养不简单

婴幼儿一般是指0~3岁的孩子，在这个阶段，他们的生长发育速度是非常快的，而



且在这个阶段其生长发育还可以细分为母乳喂养期、断奶过渡期和断奶幼儿期三个阶段。婴幼儿在这三个阶段的营养需求是不一样的，家长要密切注意孩子的饮食需求变化，保证孩子摄入充足的营养。

### 婴幼儿饮食分阶段

#### 1~6个月：母乳喂养

一般来说，母乳是婴幼儿的最佳食物。母乳中含有免疫物质和满足婴幼儿身体需要的多种营养成分，能够维持婴幼儿的正常发育。母亲们在怀孕期间就要做

好母乳喂养的准备，注意补充自身营养，多吃一些富含优质蛋白、维生素与矿物质的食物，避免食用高糖、高盐、辛辣刺激的食物，以免影响自己与婴儿的健康。此外，建议母亲与婴儿住在同一间卧室，这样既方便母亲为婴儿喂奶，也有助于加深婴儿与母亲之间的关系。

## 6~12个月：母乳与辅食搭配

这个阶段通常是婴儿断奶过渡期，母亲不要突然为婴儿断奶，而应采取循序渐进的方法，适当减少母乳，然后制作一些简单的辅食，让婴儿慢慢适应辅食的味道。如果婴儿对辅食比较抵触，母亲可以暂时停止喂辅食，隔一段时间后换其他种类的辅食尝试喂养。需要注意的是，这一阶段依旧是母乳为主，辅食的量要先少后多。

辅助食物的选择可以从谷物类食品开始，比如米糊，之后可以慢慢增加一些菜泥、果泥等。在断奶过渡期，辅食最好是单一的食物，不要加任何调味品，等以后孩子适应了辅食，可以适当丰富辅食的味道。

## 1~3岁：断奶幼儿期

这一时期，幼儿通常已经断奶，其身体发育速度很快，需要摄入丰富的营养物质。但由于孩子的肠胃还没有成熟，消化能力差，而且牙齿还正在生长，咀嚼能力也比较低。所以在给幼儿喂辅食时要选择软糯、容易消化的食物，谷类等主食宜柔软，蔬菜、水果最好不要含太多纤维素，而且还要及时给孩子补充优质蛋白，以促进身体发育。此外，要适当增加辅食次数，以每日4~5餐为宜，尝试引导孩子自主进食，这样有助于培养孩子对食物的兴趣。





给小宝宝做一道健康的辅食，既能为宝宝补充成长所需营养，又能增进宝宝的食欲。在这里，我们就为大家推荐一道有益于宝宝发育的辅食。

## 蒸苹果泥

请准备：苹果 1 个。

制作起来很容易：

1. 将苹果清洗干净，切成两半，去核，放入碗中，入锅蒸大约 10 分钟，当苹果变熟就可以关火。
2. 将蒸熟的苹果去皮，用小勺把果肉捣成泥，晾温就可以给宝宝吃了。

青少年正在  
生长发育，  
营养要全面

青少年正处于生长发育高峰期，加上学习负担比较重，因此对营养物质的需求很高。所以青少年在这个阶段的饮食一定要全面，以求营养均衡。



## 青少年饮食注意补充这些营养

### 蛋白质

蛋白质对大脑发育具有重要意义，它能够促进下丘脑与垂体的合成，有健脑、提高记忆力等作用。另外，蛋白质还会影响生长激素的分泌，如果缺乏蛋白质，青少年生长发育会变得缓慢，出现身体瘦弱、抵抗力下降等现象。营养学家建议，青少年每天吸收的蛋白质最好有一半以上为优质蛋白，可以适当增加谷物食品和动物性食品。

### 钙

在成长阶段，青少年的骨骼发育非常迅速，而钙是构成骨骼的重要成分，如果缺钙，青少年容易出现身材矮小、腿软、佝偻等现象。因此在饮食方面，青少年要注意补充钙质，可以通过肉蛋奶、豆类食物、坚果等摄入钙元素。

### 维生素

维生素可以促进青少年的身体发育，如维生素 A 能够保护视力，维生素 D 能促进身体对钙、磷等矿物质的吸收，有助于骨骼生长，而 B 族维生素则在调节身体代谢方面起着重要的作用，等等。蔬菜、水果都是富含维生素的食物，青少年可以从这些食物中摄取成长所需的营养。

## 了解青少年的饮食原则

### 饮食多样化

青少年正处于身体发育的关键阶段，膳食营养要丰富，每天最好都有主食与



副食、荤食与素食等，避免挑食、偏食，以保证营养全面。

## 一日三餐要规律

青少年的营养消耗很大，要确保充足的营养，一日三餐必不可少。我们建议大家，早餐吃一些营养丰富、能量高的食物，以度过上午紧张的学习活动；午餐可以吃一些富含蛋白质和健康脂肪的食物，以提高营养的吸收率；晚上活动量减少，尽量减少脂肪的摄入，适合吃一些清淡的食物。

## 加餐有选择

当然三餐之间也可以适当加餐，青少年可以在下午4点左右补充一些新鲜水果，这样既能补水，还能为身体提供多种维生素。需要注意的是，我们不建议青少年在睡前吃夜宵，以免增加肠胃负担，影响睡眠质量。如果有需要，可以在睡前可以喝一杯热牛奶，这样可以促进营养吸收并有助于睡眠。



## 少吃高热量低营养的食品

青少年要懂得拒绝那些味道诱人的零食、快餐等食品，因为那些食品往往具有高热量、高脂肪等特点，而且无营养，长期食用容易导致身体肥胖。

## 不要暴饮暴食

暴饮暴食会加重肠胃负担，也会使营养的补充出现失衡，不利于身体发育。

## 不要盲目节食

如果在身体发育阶段盲目节食，很容易会造成营养不良、抵抗力下降等后果。若是没有肥胖症或其他特殊情况，青少年最好养成良好的饮食习惯，以保证营养均衡。

孕妇进补有讲究，吃对很重要

孕产期是女性一生中尤为为重要的一段时间，在这一时期，孕妇对各种营养素的需求量往往要比平时高。在选择食物方面，孕妇要根据自身的身体反应和胎儿的需求来安排自己的饮食。



## 孕妇在不同时期的营养需求

### 怀孕 1~3 个月

孕妇尚处在孕早期，这一时期要注意补充叶酸、维生素 A、维生素 C、维生素 B6、镁等营养元素，这样有助于防止孕妇出现贫血、早产的情况，还能提高人体免疫力，预防胎儿畸形。面粉、大米、豆类、芦笋、胡萝卜、苹果、草莓、鸡蛋等都是这些营养物质的良好来源。

### 怀孕 4~7 个月

进入孕中期，胎儿的各个器官、骨骼、牙齿等发育变快，孕妇要注意补充维

生素 D、锌、钙、铁、卵磷脂等，这样不仅可以预防胎儿发育迟缓、促进胎儿神经系统发育，还有助于避免准妈妈在孕期出现食欲不振、贫血等症状。生蚝、牡蛎、海鱼、蘑菇、鱼油、酸奶等都是不错的食物选择。此外孕妇还要多晒太阳，这样可以促进维生素 D 的生成。

## 怀孕 8~10 个月

此时，孕妇进入孕晚期，胎儿发育越来越完善，开始在肝脏和皮下储存糖原、脂肪等物质，妈妈的生理压力也逐渐变大，容易出现便秘、倦怠等现象。这个时候，孕妇要注意补充碳水化合物、膳食纤维、硫胺素等营养物质，以保证胎儿安全、缓解自身的不适，同时也为分娩做好充分的准备。在孕晚期，孕妇可以通过谷物类食物、新鲜蔬果来获取必需的营养。

### TIPS

孕妇在怀孕期间不仅要保证自身健康，还要为胎儿多加考虑。在选择食物时，大家要注意适量摄入下面的食物，因为这些食物有些属性热、有些属性寒凉，有些具有高糖、高盐、高胆固醇等特点，不利于孕妇与胎儿的健康。



食物种类	代表
蔬菜	辣椒、芥蓝等
水果	荔枝、桂圆、榴莲、山楂等
肉蛋类	螃蟹、甲鱼、动物肝脏、松花蛋、咸鸭蛋等
其他食物	爆米花、油条、熏鱼、炸鱼、咖啡、浓茶、酒等



鸡汤营养丰富，既能为孕妇补充蛋白质、钙、铁等多种营养成分，又能提高免疫力。下面，我们就为大家介绍一道适合孕妇吃的美味鸡汤。

## 鸡汤炖白菜

请准备：鸡汤 150 克，白菜 200 克，盐适量。

### 制作起来很容易：

1. 将白菜清洗干净，切成丝。
2. 将鸡汤盛入锅中，先用大火煮至沸腾，然后加入白菜，改中火慢炖，适当调入盐，至白菜变熟即可关火。

中老年人代谢慢，易消化的食物更适合

随着年纪不断增加，中老年人的新陈代谢趋于缓慢，各项机能逐渐衰退，在外观上也表现出一系列衰老的迹象，如头发变白、皮肤弹性下降、皱纹增多、腰背弯曲等。那么，中老年人怎样吃有利于身体健康呢？



## 这些营养元素对老年人意义重大

### 蛋白质

缺乏蛋白质容易加速肌肉衰老，并使身体免疫力下降。中老年人应多补充一些优质蛋白，可以从豆类、蛋类和奶类食物中获取所需蛋白质。

### 健康脂肪

脂肪可以使饭菜更美味，这对肠胃功能不佳的中老年人来说，可以起到增加食欲的作用。另外，有些脂溶性维生素必须在脂肪内才能被人体吸收，中老年人需要补充一些健康脂肪来提高其他营养元素的利用率。需要注意的是，中老年人的活动量通常比较小，对脂肪的消化能力变弱，很容易造成脂肪在体内堆积，从而使胆固醇、血脂等含量增高。所以，在摄入脂肪时中老年人要控制好量，一般来说，每日摄取的脂肪含量占总能量的 20% ~ 25% 为宜。

### 钙

中老年人肠胃功能减退，对钙的吸收能力也大不如前，因而很多中老年人容易出现骨质疏松的现象，所以中老年人要适当吃一些含钙量比较高的食物，如肉、蛋、奶、豆类食物等。

### 铁

中老年人的胃容量下降，胃酸减少，这使得人体对铁的吸收能力减弱、造血机能下降。为了减少贫血症状，中老年人应多吃一些含铁丰富的食物，瘦肉、干果、适量摄入肝脏等都是不错的选择。



## 维生素

适当补充维生素有助于提高中老年的免疫力，减小疾病发生的几率。假如通过膳食补充不足，大家还可以在饭后适量服用一些维生素片剂，这样利于维生素的吸收。需要特别提出的是，维生素 E 具有一定的抗衰老作用，中老年人可以适当补充。

## 膳食纤维

由于肠胃功能下降，许多中老年人很容易受到便秘的困扰。其实，这个问题并不难解决，中老年人可以适当吃一些富含膳食纤维的食物，一般来说，每天摄入 25 克左右的膳食纤维为宜，这样既可以促进消化，又能保证其他元素被人体吸收利用。

## 营养要丰富，每日膳食很重要

中老年人的营养补充要全面，每日膳食补充应遵循适量原则，不可过多或过少。在这里，我们为大家推荐一些食物的摄入量，以保证营养均衡。

食物	每日大约摄入量
谷物	300 ~ 350 克
植物油	25 克
奶类	250 ~ 500 克
蛋类	1 个
瘦肉	50 ~ 75 克
大豆（制品）	50（150）克
蔬菜	400 ~ 500 克
水果	200 ~ 400 克

## 更年期女性 处在特殊时 期，饮食要 特别对待

女性在进入更年期后，会产生诸如月经紊乱、心悸、记忆衰退、情绪烦躁

等症状。由于女性在更年期之后雌性激素分泌变少，身体还表现出衰老的迹象。针对更年期这一特殊时期，女性朋友应适时调整饮食，以保证这一阶段营养均衡。



## 更年期饮食，原则不可少

### 多吃鱼虾和豆类

鱼虾中含有丰富的优质蛋白，对人体组织具有一定的修复作用，而且还可以调节内分泌。更年期女性要多食用富含优质蛋白的食物，尤其是豆类食品，其含有的异黄酮与雌性激素很相似，能够延迟女性细胞衰老，减轻更年期症状。

### 多吃蔬果和粗粮

这些食物中含有丰富的维生素，例如B族维生素，能够调节女性体内的激素水平，有效地缓解更年期情绪烦躁和精力不集中的症状。此外，这些食物还可以提高身体抗病能力，减少其他疾病的发生。

### 增加钙、铁等矿物质摄入量

更年期女性适宜多吃含钙、铁丰富的食物。钙能够抑制脑部神经兴奋，有助于改善更年期女性的情绪；铁元素则能补充气血，起到预防贫血的作用。

## 远离饮食误区，平稳度过更年期

### 误区一：过量摄入脂肪

由于更年期女性体内雌性激素分泌减少，体力逐渐下降，身体所消耗的能量随之减少，如果脂肪摄入过量，很容易造成脂肪堆积，从而引起肥胖、高血脂等一系列疾病。

### 误区二：喜欢吃咸味食物

进入更年期后，女性体内的水电代谢不协调，容易出现浮肿、血压升高等症状，所以要控制盐分的摄入量。选择清淡的饮食为宜。

更年期女性最好少吃或不吃桂圆、辣椒等食物，这些食物属性温热甚至大热，食用之后容易使更年期女性心情烦躁，加重上火症状。

### 误区三：爱吃甜食

如果摄入过量糖分，更年期女性很容易出现血糖升高、能量过剩等现象，从而导致身体肥胖或引发糖尿病。因此，更年期女性要少吃甜食。可以选择略带甜味的水果来代替蛋糕、巧克力、甜饮料等食物，这样还可以起到补充维生素的作用。



脑力劳动者  
费脑，应选  
择健脑食物

大脑长期处在紧张、高压等状态下，容易出现记忆力减退、身体疲乏、工作效率下降等现象。

脑力劳动者除了调

整自己的工作状态、加强锻炼之外，还要在饮食方面多加注意，通过食物来养护大脑。



## 这样吃提高脑力

### 多吃一些优质蛋白质

蛋白质是构成大脑的重要物质，脑细胞代谢不能缺少蛋白质。蛋白质的分解产物氨基酸可以维持大脑正常活动与功能。因此，脑力劳动者要补充足够的优质蛋白质。大豆、蛋、奶和鱼肉等都是优质蛋白质的主要来源。

### 卵磷脂补益大脑

脂类是构成大脑与神经组织的重要物质之一，能够促进脑细胞发育并维持其正常功能。其中，磷脂在代谢后分解出的胆碱是合成神经递质的重要组成部分，而卵磷脂能够增强人的记忆力。脑力劳动者可以适当吃一些富含卵磷脂的食物，比如核桃、芝麻、西瓜子等。

## 补充钙、磷

钙能调节脑部细胞功能，同时它还是脑部信息的传递者；磷是构成卵磷脂的重要成分，在维护大脑功能方面起着十分重要的作用。脑力劳动者可以适当吃一些富含钙、磷的食物，如蛋、奶等。

## 全面摄取维生素

维生素 A 可以保护视力，能改善视神经疲劳，从而缓解大脑压力。B 族维生素能够参与碳水化合物的代谢，其产生的能量能够维持脑部神经系统的正常运行。维生素 C 则能够加固脑组织结构，起到提高大脑功能的作用。脑力劳动者可以通过蔬菜、水果来摄入全面的维生素，以保证大脑健康。



## 这些都是补益大脑的“黄金食物”

食物种类	代表
蔬菜	黄花菜、菠菜、胡萝卜、青椒等
水果、干果	柠檬、橘子、菠萝、苹果、核桃、杏仁等
谷物	玉米、小米、紫米、芝麻、豆类等
肉类	鸡肉、鱼肉、虾等



体力劳动者  
费力，应选  
择强身食物

体力劳动者的工作强度和工作量往往比普通人要大很多，对肌肉、骨骼的使用率很高，

所以这类人的新陈代谢较为旺盛、需氧量多。因此在饮食方面，体力劳动者要侧重能量的补充，保证营养全面均衡。



## 这些营养物质，体力劳动者都需要

### 及时补充维生素、矿物质

体力劳动者非常容易出汗，尤其是在夏天，体内的矿物质、维生素会随汗液大量流失，如果不及时补充营养，人体很容易出现四肢无力、食欲不振、骨质疏松等现象，进而影响工作效率和身体健康。在饮食上，体力劳动者可以吃一些新鲜蔬菜、水果、豆类食物来补充人体所需的矿物质和维生素，如菠菜、白菜、西兰花、苹果、西瓜、豆腐、大豆等。

### 脂肪、蛋白质不能少

体力劳动者消耗能量非常多，这些能量主要是由脂肪提供的。不仅如此，脂肪还能够修复肌肉细胞，有助于提高肌肉力量。在摄入脂肪时需要注意，植物油和动物油脂都要摄入，比例维持在 1:1 左右为宜。

另外，蛋白质在加强肌肉力量方面也发挥着重要作用。营养学家建议，体力劳动者在摄入蛋白质时，动物性蛋白质的比例可以略高于植物性蛋白。因为动物性蛋白质往往比植物性蛋白质更容易被人体吸收。猪肉、鸡肉、羊肉、牛肉、鱼肉、牛奶等都是动物性蛋白质的主要来源。



## 了解体力劳动者的饮食原则

### 膳食要丰富

体力劳动者消耗能量比较多，为了弥补身体缺失的能量，就要保证膳食营养丰富。主食宜粗细搭配，副食宜荤素搭配。

### 进餐时间要与工作时间相适应

体力劳动者最好在用餐 1 个半小时之后再继续从事体力劳动，如果进食后立即工作，强烈的运动会使血液集中在肌肉和骨骼，不利于胃肠消化。在体力劳动之后，应该休息大约 40 分钟后再用餐，这样更有利于消化。

### 切忌暴饮暴食

由于体力消耗很大，不少人会出现暴饮暴食的现象。这一不良的饮食习惯很容易导致肠胃吸收功能紊乱，长期下去会引起一系列肠胃疾病。因此，体力劳动者要控制好自己的食量，养成合理的进餐习惯。



### Chapter 3

# 吃健康 · 烹饪技巧





## 不同的油温，烹制出不同的营养

什么是油温？在烹饪过程中，油温通常指在放入食材之前锅中油的热度。在生活中，人们习惯将油温分为冷油温、低油温、中油温和高油温，在形容油的温度时，我们常常会听到“几成熟”这种说法，一般来说，每个成熟的油温大约在35℃左右。

一般来说，当油温超过70℃时，蔬菜中的水溶性维生素容易被破坏。如果油温高达200℃时，食用油中的营养成分会大大消减，不利于人体吸收所需的脂肪酸。当油温继续向上攀升，过氧化脂也会逐渐增多，这种物质容易在肠道中沉积下来，影响人体对蛋白质的消化吸收，久而久之还会加速衰老、诱发癌症。

科学研究表明，食用油的类型不同，其加热后产生毒素的临界点也各不相同。就拿植物油来说吧，我们可以通过表格来对比一下。



常见类型	特点	代表
富含饱和脂肪酸的植物油	耐热性好，产生毒素的临界点较高，不容易产生毒素	棕榈油、棕果油等
富含单不饱和脂肪酸的植物油	耐热性较差，产生毒素的临界点较低，比较容易产生毒素	橄榄油、坚果油等
富含多不饱和脂肪酸的植物油	耐热性差，产生毒素的临界点低，非常容易产生毒素	花生油、玉米油等

在日常生活中，我们应该养成健康的烹饪习惯。营养学家也建议大家，最好不要经常用高油温烹饪食物，也不要重复加热食用油，这样会大大降低食用油的营养成分，并且破坏食物的营养，对健康造成潜在危害。那么，我们应该如何鉴别不同的油温？怎样用不同油温的烹饪食物呢？接下来，就让我们一起认识一下油温吧！

1 ~ 2 成熟  
属于冷油温，  
煎炸食物慢  
慢来

冷油温通常指 1 ~ 2 成熟的油温，温度一般控制在 70℃ 左右。在冷油温的状态下最适合煎炸食物，这种油温不至于使食物炸糊，可以让食物的外形和口感保持最佳状态，能够消除煎炸食物中的致癌物质，更有利于身体健康。

## 判断冷油温，这样做

什么样的油温属于冷油温呢？我们可以这样来判断。首先观察油面，如果油面平静，没有泡沫，说明油的温度较低。然后将筷子的一端放进油中试探一下，如果是冷油温，油不会啪啪作响，而且不会产生气泡。

除了借助筷子外，我们也可以将手悬在油面上方 10 厘米左右的地方，如果只能感觉到细微的暖意，那么这样的油温多是冷油温。此外，也可以在油中放一根细肉丝，如果肉丝没什么变化，只有星星点点的气泡从肉丝旁边冒出来，说明是冷油温。





3 ~ 4 成熟  
属于低油温，  
适合滑熘  
食物

低油温一般是指 3 ~ 4 成熟的油温，温度通常在 120℃ 左右。许多人都知道，烹饪时油温过高会对健康产生不利影响。低油温介于冷油温、中油温之间，其烹饪时产生的负面影响比较小，特别适合滑熘食物。

滑熘一般是指以小型的无骨食材为原料的烹饪方式。在烹制时要先将原料用调味品拌腌，然后再用蛋清、淀粉等挂糊，再放入油锅中炒。在低油温状态下滑熘食物，不仅能让食物保持鲜嫩的口感，而且还可以较好地保持食物营养，实现口感与营养的双结合。除此之外，在低油温状态下也可以滑炒、油爆食物。

## 判断低油温，这样做

在判断低油温时，我们可以结合看、听、试三种方式，先看油面，低油温时油面泛出较少的白气泡，但没有烟。然后听声音，油温较低时，油通常只会发出细微的声响。再用筷子试，将筷子放入油中，如果筷子周围出现许多细小的气泡，这样的油温多是低油温。

另外，大家也可以在油内放少许食材，若食材周围冒出少量气泡，并产生轻微的沙声，那么这样的油温多是低油温。



5 ~ 6 成熟  
属于中油温，  
炝炒食物要  
快速

中油温通常是指 5 ~ 6 成熟的油温，其温度一般在 180℃ 左右。在这种状态下，炝炒食物是不错的选择。炝炒是川菜中经常用到的一种烹饪方法，

一般是用热油把花椒、干辣椒或者蒜瓣等小料的香味炆出来，然后再加入食材快速翻炒。用中油温烹制食物，食材不容易碎烂、且香味浓郁，但水分蒸发较快，因此食物的口感比较香脆。

需要注意的是，中油温温度较高，在这样的油温下烹制食物不宜花费太长时间，大家最好选择一些容易熟的食材，例如叶类蔬菜，若是烹制肉类，最好将肉切得薄一些、小一些或提前将肉处理成半熟状态，这样在中油温状态下烹制起来不会损失太多营养。

## 判断中油温，这样做

与冷油温、低油温相比，中油温更容易用眼睛看出来。如果油面上略微冒出青烟并出现波纹，用筷子接触油，筷子周围的气泡会越来越密集，但听不到响声，这样的油温多是中油温。

在中油温状态下，如果把手放在油面上方，手能明显感觉到油的热气。而且将食材放进油锅后食材周围会出现非常多的气泡，还伴有大量的噼啪声。



7 ~ 8 成熟  
属于高油温，  
有害成分会  
增多

当油温达到 7 ~ 8 成熟时就属于高油温了。高油温一般适用于爆炒、煎炸等烹饪方式。不过，这样做出来的食物很容易产生致癌物质，久而久之会影响身体健康。因此，在日常生活中，大家尽量少用高油温烹制食物，如果想要体现食物的口感，可以选择耐热性好的食用油。需要特别注意的是，高油温掌控不好的话容易让食物变糊，而糊掉的食物含有多种有害物质，所以大家最好不要吃糊食。



# 不同的火候，做出不同的佳肴

在烹饪中，人们经常会提到“火候”这个词，那么什么是火候呢？有人会说，火候不就是火大、火小吗？其实，除了火力大小外，火候还与时间长短有关。你知道吗？关于火候的学问，早在先秦时代就有记载了，《吕氏春秋》中就这样写道：“五味三材，九沸九变，火打之纪，时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”火候不仅会影响食物的口感，还与食物的营养息息相关。在这里，我们就一起用不同的火候，做出不同的健康美食吧！

煲汤、煮粥，  
小火做出大  
营养

小火是一种火力比较弱的火候，虽然它不太适合在很短的时间内快速烹饪美食，但是只要稍微花一些时间，小火就可以做出令人满意的佳肴。正因为“慢工出细活”，所以人们通常会把小火称为慢火、温火。那么，什么样的

火候属于小火呢？

在日常生活中，许多现代化炊具都有调节火势的功能，大家可以轻松地调节火候。除了这种自动选择的方法外，我们也可以从火焰中来判断什么样的火候属于小火。一般来说，火焰小、热度低，火焰亮度偏暗、常呈青绿色，火势看起来有种将灭又不灭的意味，这种火候通常就是小火。

小火特别适合用来烹制需要很长时间才能做熟的菜肴，例如煲汤、煮粥、炖肉等，它有利于保持食材的完整性，不仅能使食物更入味，还可以最大限度地释放食材营养，真正做到口感好、营养丰富。不仅如此，用小火烹制出的食物通常具有低脂肪、易消化等特点，是滋补、养生的佳选。



## 小火烹调，选对食材更营养

在前面我们提到过，小火适合长时间烹煮食物，要想保证食物营养，大家在选择食材时就要有针对性。

### 蔬菜

一般来说，叶类蔬菜易熟，不适合长时间烹煮，在用小火烹饪时，建议大家食物八成熟时再加入新鲜叶菜。相比较而言，根类、瓜类的蔬菜比较耐煮，如土豆、芋头、南瓜等，可以在食物五成熟时加入。

### 五谷杂粮

例如豆类、米类等，这类食材通常需要煮至熟烂才有利于人体消化与吸收，因此这类食材适合用小火长时间熬煮。

### 肉类

一些比较有韧性的肉类、形状较大的肉类、带骨头的肉类等适合用小火烹制，例如牛肉、排骨、整鸡等，这类食材往往需要长时间炖煮才能变熟，在小火加热的过程中有利于释放营养。



用小火来烹制肉类食物时，大家可以适当加水，这样有助于分解食物中的部分脂肪，一方面可以减少食物的油腻感，另一方面有利于人体消化吸收。



## TIPS

由于小火力度小，所以食材的数量不宜太多、形状适中为好。一般情况下，小火烹制食物的时间比较长，在烹饪过程中，大家要保证食物的汤汁充足，避免出现糊锅、干锅的现象，影响食物的口感和营养。

或烧、或炸，  
中火不急不  
缓很适合

中火的火力介于小火和大火之间，能够完成很多小火或大火难以烹饪的食物，比如红烧、油炸食物等。另外，中火还适用于煮、焖等烹饪方式。判断中火的方法很简单，一般来说，中火的火焰比较低，颜色多为红色，亮度略暗，但热度比小火要高一些。

很多人认为炸制食物用大火熟得快，其实这是不科学的做法。因为用大火炸，食物会很快变焦，为了避免被炸糊，我们不得不让食物提早出锅，但这时热量还没来得及渗透进入食物内部，很容易导致食物外焦里生。如果使用小火炸制食物，则会加长食物在油内的时间，从而导致食物营养流失。另外，一些挂糊食物在油炸时也不适合用大火或小火，如果用大火，食材外面的粉糊很容易就变焦了，而使用小火则容易使粉糊掉落。所以在炸制食物时最好是中火下锅，然后再慢慢加热。这样既可以保证食物完全熟透，又能让食物保持良好的外观。



## 中火炸制食物有方法

油炸食物虽然香味扑鼻，但由于油温较高，食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素等常会遭到一定程度的破坏，而且容易产生一定的致癌物质。当然，这并不代表油炸食物都是没营养的。在炸制食物时，我们可以采用挂糊油炸的方法来保护食物中的营养元素。不仅如此，这种方法还能增加食物的风味呢！在用



中火炸食物前，先用淀粉和鸡蛋给食物上浆，在食物表面形成一层隔绝高温的保护膜，这样可以使原料避免与热油直接接触，从而减少营养素损失。

爆炒、水汆，  
大火快速做出美食

大火是烹调时火力最大的火，它火势强、火焰高且稳定，火苗明亮，颜色通常呈黄白色，手稍微靠近火源，就能感到强烈的灼热感。大火适合炒、爆、蒸等多种烹饪方法，它最为突出的一个特点就是能够很快将食物做熟，因此，用大火烹制食物既能节省时间，又能最大限度地保持食物的新鲜感。

## 大火烹制，荤素食材都营养

### 荤食

肉类经过大火烹制，其组织会收缩，从而减少水分溢出，食用起来味道更鲜美细嫩。在烹制肉类食物时，大家最好是将荤食原料切成丝或者片，这样能够减少烹制时间，更有利于食物变熟、减少营养损失。

### 素食

素食，尤其是叶类蔬菜，其本身就比较容易变熟，使用大火烹炒既能保证叶类蔬菜快速熟透，又能减少蔬菜中的营养流失。而且叶类蔬菜经过高温处理后，颜色通常比较鲜艳，口感也十分脆嫩，可谓色香味俱全。



## TIPS

大火适合烹制体积较小、容易变熟的食材。如果是大块的食材，由于外部温度不容易到达食物内部，加热时间就要稍微长一些，所以要用小火，而不能用大火。大家在烹饪时要根据食物的大小、形状和自身特点来选择合适的火候。

灵活掌握不同的火候，健康更好把握

在前文中，我们为大家介绍了不同火候的使用方法。其实，很多时候在烹制某种食物时常常会使用不止一种火候，而不同的食物或者烹调方法，其使用的火候也有所不同。那么，我们应该如何灵活使用不同的火候呢？

## 掌握火候的烹饪原则

### 结合烹调方法掌握火候

烹调方式不同，火候的运用也会有很大的差别。例如，炒和焯一般使用大火；炸和焖一般先使用中火，然后转为小火；煎、炖等方式一般先使用大火，然后再转为中火或小火；煮通常会先用大火烧沸汤汁，然后转为小火。



### 根据食材特点掌握火候

在之前我们提到过，大火适宜烹制质地柔软鲜嫩的食材，而小火适宜烹制质地较为老硬、韧性比较大的食材。如果在烹制食材之前已经简单处理过食材，如焯烫、将大块的食物切小等，食材质地变得柔软或者容易加热，烹制时间会大为缩短，这个时候一般用大火。

## 根据菜肴制作要求掌握火候

有些菜肴讲究色香味。一般来说，如果想要让叶类蔬菜保持鲜亮的绿色，烹饪时适宜用大火快炒；如果想让炸出来的食物呈现金黄的色泽，最好用中火而不要用大火，还要控制烹制时间，免得食物变为褐色。在味道方面，若是想让食物入味，适合用小火或中火，烹饪时间比较长。大火可以让食物爆出香味，不过有些小火慢炖的食物也会香气四溢，大家可以根据菜肴的具体要求来灵活调整火候。

## 根据传热介质掌握火候

传热介质一般有水、油、蒸汽等。水一般用于煮、炖等烹调方式，火候一般先用大火或中火煮沸，然后转为小火慢慢加热；油一般用于炒、煎、炸等烹调方式，根据油温的高低和食材的不同，火候也应该有所不同。蒸汽一般用于蒸这一烹饪方式，大多数用大火。

## 不同食材，火候也不同

### 肉类

肉类食材在烹制时也分为不同情况。在炖肉时，一般要先用大火或中火烧开，然后转为小火长时间慢炖。炒肉类食材时，食材要鲜嫩，一般要先上浆，然后过一下油，用大火热油进行快炒。



## TIPS

过油的油温不要太高，一般4~5成熟就可以了。需要特别注意的是，鸡肉与鱼肉在过油时油温要更低，一般在3~4成熟就可以了。

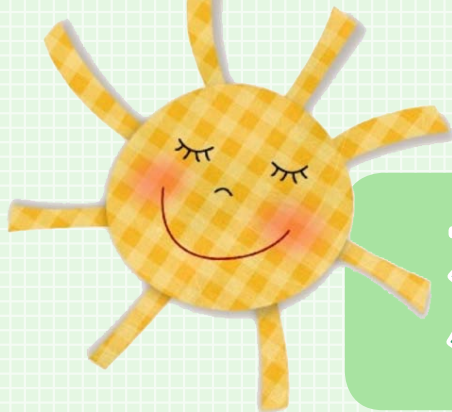
## 蔬菜类

由于蔬菜质地柔软，一般用大火快炒。在下锅以后要快速翻搅，炒的时间要短，这样炒出来的蔬菜色泽才鲜艳，口感才脆嫩。如果使用小火，炒的时间就会延长，锅内就会出汤，蔬菜也会变黄、变烂。

## 蔬菜与肉类同炒

蔬菜与肉类一起炒时，要先分别用大火热油炒一下，再放一起同时炒，然后迅速出锅。通过这种方法炒出来的菜肴，其肉和蔬菜都比较鲜嫩，营养也比较全面。





## 不同的烹饪方式，营养价值有差异

食物的营养价值不仅与油温、火候有关系，还会受到烹饪方式的影响。在日常生活中，我们常见的烹饪方式有蒸、煮、炖、炒等，那么，它们对食物的营养有哪些不同的影响呢？在这一章中，我们就一起来探究一下不同的烹饪方式有哪些不同的营养价值吧！

蒸，原汁原味营养全

蒸是生活中最常见的烹饪方式之一，它主要是指将食物放进蒸笼、蒸锅等器皿中，通过水蒸气使食物变熟的烹饪方式。蒸出来的食物通常具有低脂、低盐等特点，吃起来细嫩、软滑，而且在蒸的过程中一般不需要翻动食物，这既保证了食物的完整性，又减少了食物营养的挥发。因此，蒸可以说是一种营养全面的烹饪方式，尤其对于长期大鱼大肉的人来说，吃一些蒸熟的食物能改善消化，减少多余脂肪、盐分、糖分等能量的摄入。

蒸适用于许多食材，如米、面、豆类、蔬菜、肉类等。不同的食物蒸出来具有不同的风味。那么具体说来，蒸食物时需要注意哪些方面呢？





## 这样蒸食物简单又营养

### 水沸之后开始蒸

蒸主要是将水蒸气当做传热介质来加热食物，因此在蒸食物前要先将水煮沸，然后再放入食物开始蒸。需要注意的是，食物要与水面保持一定的距离，这样才能借助水蒸气的热量。

### 添加足量的水

水蒸气蒸发会使锅中的水慢慢减少，为了避免水烧干，大家在蒸食物前，要根据蒸的时间、火候等向锅内添加足够的水。如果无法确定时间，可以在蒸的过程中添加适量水，添水时最好是添热水，这样可以保证锅里的热量稳定。

在准备蒸之前，要先将食材清洗干净，可以根据需要添加适量调味品，这样可以保证食物美味、鲜香。

### 选择合适的火候

在蒸食物时，我们要根据食物的大小或多少来选择不同的火候。比如，蒸鸡蛋适宜用小火，时间略短；蒸鱼时适宜用中火或大火，时间较长；若是蒸形状较大的肉类食物或食材数量较多，则适宜用大火，蒸的时间也会相应加长。需要注意的是，最好不要在中途频繁打开锅盖，以免损失水蒸气的热量和食物的营养、香气等。



煮，食物易熟易入味

煮通常是指把食材放进大量汤汁或清水里，以水为传热介质将食物煮熟。煮不仅能杀灭食物中的细菌，还能减少致癌物的产生，是一种有益于身体健康的烹饪方式。此外，食物在煮的过程中还会释放一些营养，让汤汁变得更丰富。

有些人认为，煮就是用水煮，其实煮的方式有很多，它还可以细分为油水煮、白煮、汤煮等。在这里，我们着重为大家介绍一下油水煮和白煮，所谓油水煮，是指食材提前经过油处理，比如炒、炸、煎等，处理成半成品后才放入水中煮。这种煮法做出来的食物油腻感较少，有助于消化吸收。白煮则是将生食材放进清水中煮熟，然后冷却装盘做成凉菜。这种煮法具有低脂、低能量的特点，非常适合肥胖、高血脂、高血糖等人群食用。



在日常生活中，我们经常会用到“煮”这种烹饪方式，不过许多人的煮法并不科学，很容易破坏食物的营养。下面，我们就为大家介绍一些常见又容易被忽略的地方。

## 规避误区，煮出营养

### 煮粥

有些人会在煮粥时放一些碱或小苏打，这样会让粥变得黏稠。其实这种做法并不科学，营养学家指出，碱或小苏打不仅会降低粥的清香，还会破坏谷

物中的维生素，降低粥的营养价值。因此，大家最好不要在煮粥时放碱或小苏打。

煮粥之前最好用冷水将米浸泡半个小时以上，这样能够使米粒胀开，在煮粥时能够让热量快速到达米粒内部，节省煮粥时间，从而最大限度地保留米的营养。而且在锅内放米之前要先将水用大火烧开，然后再用小火熬煮，这样可以防止米糊锅底，让米散出自然的香味。另外，大家可以将粗粮与细粮混合在一起同时煮粥，比如，大米和绿豆一起煮粥，这样能够使营养更均衡全面。

## 煮水果

水果含有丰富的维生素，一般生吃更营养，如果加热以后其水溶性维生素很容易流失。对于普通人来说，煮水果并不是一种营养的饮食方式。但是患有肠胃疾病和体质较寒的人不适宜生吃水果，这样容易刺激肠胃，加重体寒或胃寒等症状。对于这些人来说，煮熟的水果则是养生的佳品。水果煮熟后既可以降低寒性，又能润燥通便，有利于肠胃功能不佳的人消化。

## 煮蛋

有些人喜欢吃溏心鸡蛋，这种鸡蛋的蛋白已经凝固了，但是蛋黄还是液体，没有完全熟透。溏心鸡蛋虽然味道比较独特，但是蛋黄中的细菌没有被完全杀灭，容易对健康造成潜在危害。另外，煮过头的鸡蛋也不够营养，因为长时间



加热容易使蛋白质结构过于紧密，妨碍与胃液的接触，从而影响消化吸收。因此，合理把握煮蛋的时间至关重要，只有全熟又没有熟过头的鸡蛋才能最大限度地释放营养价值。

在煮蛋时，大家可以这样做。在煮蛋之前把蛋的外部清洗干净，然后将蛋放在干净的冷水里浸泡一会儿，让冷水没过蛋，这样既可以保证蛋的外形完整，又能避免鸡蛋受热不均，从而影响蛋液。煮蛋的时间以 5 ~ 7 分钟为宜，这样既杀灭了有害细菌，也保留了鸡蛋的良好口感与营养元素。

## 煮菜

蔬菜长时间加热很容易损失营养，因此，在煮蔬菜的时候，大家应掌握好时间。为了缩短煮菜时间，大家可以在切好的菜中适当加一些盐，这样能加速蔬菜的软化，减少煮菜的时间。还可以先将水煮沸，然后再放入蔬菜，这样能适当减少蔬菜营养的流失。需要注意的是，在切菜时尽量不要将菜切得太细，因为蔬菜在切的过程中也会损失一部分营养元素。

炖，营养丰富又入味

炖指的是在容器中加入汤水和调味品，放入食材，以水为传热介质将食物做熟的烹饪方法。炖食物时通常会先用大火，等汤汁沸腾后再调成中小火进行长时间炖煮。在日常生活中，炖一般可以分为隔水炖、不隔水炖两种方式。在这里，我们就为大家分别介绍一下这两种炖法。



### 隔水炖

隔水炖是指将处理好的食材用调料调味，然后放入容器内，再把容器放进水锅中进行加热。锅中的水位要比容器口低，确保水煮沸以后不会流进容器内。需要注意的是，在隔水炖的过程中要盖好锅盖，防止热量散发而影响食物炖煮。加热时要使用大火或中火，确保锅中的水一直处于沸腾状态。

### 不隔水炖

不隔水炖是指将处理好的食材直接放入锅内，加入调味料和水，然后加盖进行加热。在炖煮时通常先使用旺火，把炖出来的泡沫撇出去以后，使用小火慢慢烹制，直到食材变熟。

无论是隔水炖还是不隔水炖，炖煮时间要根据食材来定，如果是比较难煮的食物，炖煮时间一般在 2 ~ 3 小时。



## 炖食物时要注意这些问题

### 预先处理食材

在炖制食品之前，一定要先处理一下食材。如果是新鲜牲畜肉类，需要先放在沸水中略焯一下，这样可以清理掉食材中的血污、异味与杂质，保证炖出来的汤新鲜、卫生。

### 转换火候

炖食物一般需要较长的时间，其中不隔水炖最好不要一直使用旺火加热，而是要在水烧开后调成小火，这样做一方面可以避免炖出来的汤变得浑浊，另一方面有利于食物变熟、充分释放营养。



### 咸味调味品稍后再加

在刚开始炖食物时，最好不要加咸味调味品，例如盐、酱油等。因为咸味调味品中的盐分很容易渗透进食材，这样不仅会让食材变得难吃，而且还会在无形中增加盐分的摄入量，不利于健康。在放这类调味品时，可以选在食物快熟时。



炖可以让食物出味，鲜香的味道可以振奋食欲，让人胃口大开。接下来，我们就为大家推荐一道以排骨为主要食材的美味。

### 莲子炖排骨

请准备：排骨 400 克，莲子 100 克，八角、盐和葱花各适量。

#### 制作起来很容易：

1. 将莲子洗干净，浸泡 30 分钟左右。
2. 将排骨洗干净，然后与八角一同下锅至煮沸，撇去浮沫，将排骨捞出，用清水冲一下，沥干水分。
3. 将排骨和泡好的莲子一同放入高压锅内，添加适量清水，盖上锅盖炖煮。大火煮沸以后调成小火继续煮半小时左右，最后加适量盐和葱花调味即可食用。

## 拌，食物搭配营养多

拌与其他烹饪方式相比，做出来的食物味道更加鲜嫩、清爽，通常具有开胃、降火等功效。拌通常用来做凉菜，其适用范围非常广泛，无论是荤食还是素食、生食或熟食，都可以“拌”着吃。此外，大家还可以灵活地搭配各种适合的食材，拌出味道百变、营养丰富的食物。

## 拌菜花样多，口味营养皆丰富

### 生拌

生拌是指食材未经加工，简单切配并加上调味品以后拌成菜肴。生拌菜的最大特点就是食材中固有的营养元素最大限度地得到了保留，能够为人体提供比较丰富的营养元素。这种做法适合可以生食的食物。



### 熟拌

熟拌是指先将食材做熟，然后冷却，切配后加上调味品搅拌均匀而成的拌菜。一些肉类食物、不能生吃的蔬菜等都适用于这种烹饪方式。

西兰花、菜花、菠菜、茼蒿等蔬菜应在凉拌之前事先焯一下，这样可以将蔬菜中的生涩气味去掉，使蔬菜更脆嫩。

### 生熟混拌

生熟混拌通常是指烹饪的食材很多，有生有熟，或者食材总体上来说半生

半熟的，这样的食材经过切配以后再调入调味品拌成菜。这种方式适用于多种食材，口感、营养更加丰富。

## TIPS

在做拌菜时少不了使用调味品，大家知道调味品的妙用吗？接下来就一起来看一看吧。

使用醋来为拌菜调味时，最好在拌菜上桌时再调入食醋，放得太早的话容易让菜肴变色。

姜在作为拌菜的调味品时，最好切成末状或者丝状，这样拌菜的味道更鲜美。

生拌菜一般不经过加热，所以在进行切配之前要洗干净，并用醋、酒和蒜蓉调料来杀菌，保证食物的健康。



## 灼，烫出清鲜好滋味

粤菜是我国八大菜系之一，其味道鲜美、爽口嫩滑，在海内外都享有盛名。灼就是粤菜做法当中的一种烹饪技法，也叫做“白灼”。白灼一般多见于菜谱中，意在突出菜肴清淡的特点。

灼的一般方法是用煮开的滚水或者汤汁将生食烫熟，其食材多为海鲜水产，比如虾、生蚝、鲍鱼等，也有部分蔬菜，比如菜心、西兰花等。

## TIPS

涮、煮和灼都有着一些相似点，比如，涮也是将食材放进滚水中，食材一般也很快变熟，煮与灼都是将食材放进水中加热。但它们之间还是有着非常明显的区别的。

## 涮

涮这一烹饪方式最常用于麻辣火锅和涮羊肉，一般使用特制的火锅，而灼对烹制器皿没有特殊要求。

## 煮

煮一般花费时间比较长，而且有时会用冷水，而灼花费时间比较短，必须是开水。



## 灼法有差异，味道会不同

### 原质灼法

原质灼法指的是食材保留了原有的鲜味，使用这种方法最常见的是白灼基围虾。一般是先将葱白和姜片放到锅里翻炒一下，然后快速出锅，接着在锅中倒入一些白酒，并加上适量清水，等水煮沸后把基围虾放到锅里灼熟。食用时蘸辣椒豉油味道更爽口。

### 变质灼法

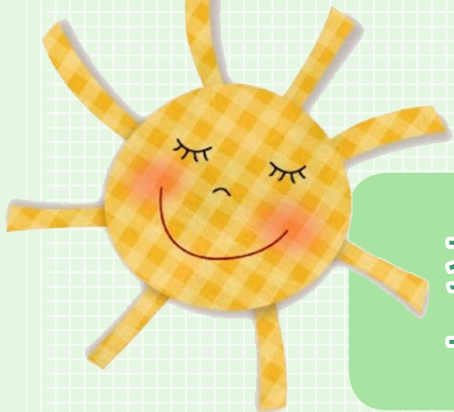
变质灼法指的是在灼食材之前先对其进行加工，比如腌制或者切片等。事先腌制能够使一些比较坚韧的食材变得松软，白灼以后爽脆程度会显著提高。切片处理能够使食材体积变小，缩短烹制时间。事先加工还有一种方法——啤水，指的是将食材放到流动的清水内浸润一段时间，这样可以去除食材表面的杂质，白灼以后口感更爽脆，还能减少腥味。

## TIPS

在白灼海鲜水产等食材时，水中最好放上一些姜、葱等辅料，因为海鲜水产有较重的腥味，放入这些辅料能够去腥，以免影响口感。







## 把好清洗与保存两大关卡，健康自己掌握

营养健康的烹饪不仅需要正确而全面的烹饪方式，而且要在食材源头上把控好质量。我们在市场上购买的食物或多或少都会存在一定的健康隐患，这就需要我们懂得如何通过清洗来保证食物的健康安全。食物的保存也十分重要，如果保存不当，食物很可能会提早腐坏或者滋生有害人体健康的病菌，所以我们要重视清洗与保存这两道关卡，掌握自己的健康。

蔬果容易沾  
染杂质和农  
药，清洗要  
有技巧

很多农民为了抑制果虫等有害生物对蔬果的损害，一般都会在培育阶段施加农药。虽然农药把害虫除掉了，但部分农药也存在于蔬果中，对人体健康造成威胁。为了保证自身的健康，最好是在食用蔬果之前

对其进行清洗。

对蔬果进行清洗并不是一件容易的事，很多人由于使用了错误的清洗方法，反而对健康构成了更大的威胁。



## 清洗蔬果，这些方法有害健康

### 加盐

尽管盐能够除掉蔬果上的虫卵，但在去除农药方面与清水的作用差不多，而且如果盐的浓度过高，其形成的渗透压反而可能会使农药进入蔬果中。

### 完全浸泡

很多人为了使农药溶解在水里，经常会把蔬果浸泡在水里很长一段时间，导致蔬果中的营养成分流失。

### 蔬果清洗剂

蔬果清洁剂是化学制剂，很容易在蔬果表面造成二次残留，因此在使用蔬果清洁剂之后还需要继续用大量清水冲洗，否则仍然会吃进很多毒素，对身体健康造成危害。

## 清洗蔬果，使用这些方法才健康

### 在室温通风处放置

一般情况下，蔬果上的农药残留会随着温度变高而逐渐降低。大家在购买了蔬果之后不要急于把它们放到冰箱里储存，而是要放置在室温通风处2~3天，让农药自己挥发掉。

## 用流动的水清洗

购买蔬果以后要先将蔬果清洗一遍，切掉根部和蒂头后用流动的清水冲洗，水量不用太大，让水流呈一条直线不断流过蔬果表面，之后再开大水用软毛刷洗，最后再用清水冲洗一遍。

## 去皮水果也要先清洗

虽然香蕉、橘子等水果有表皮保护，在食用之前去掉果皮可以减少农药进入人体的可能，但在去皮之前也最好清洗一下，以免农药沾在手上而进入人体危害健康。



食材存放有讲究，别随便塞进冰箱

说到储存食物，绝大多数人首先会想到冰箱。的确，冰箱在食物储存方面发挥着巨大的作用。现在家家户户都会用到冰箱，但是大家知道冰箱储存食物有哪些注意事项吗？另外，除了用冰箱储存食物外，大家还知道其他的食物储存方法吗？

## 食物储存方法多，不止用冰箱

### 低温储存法

低温储存法主要是通过低温抑制病菌的生长和繁殖，减少食物内部的化学反

应，从而保持食物的原有风味，将其保存期限延长。冰箱储存就是低温储存的代表。低温储存一般分为冷藏法与冷冻法。冷藏法一般储存蔬菜、水果、奶制品以及半成品或熟制品，而冷冻法一般是储存肉类食物。

### 通风储存法

米、面、花生等食物需要放置在通风的地方，这样能够减少食物周围的热量和病菌滋生，从而减少霉变。



## 冰箱储存有讲究，不可乱放食物

### 不宜存放温热食物

冰箱冷藏室的温度一般控制在  $4^{\circ}\text{C}$  左右，如果放入温热食物，会提高冰箱内部温度，不仅对冰箱造成损害，还易使食物变质。并且，食物还会在冷缩的过程中吸收冰箱里的异味，影响口感。

### 存放食物要适量

冰箱储存食物量不要太多，最好不超过冰箱总容量的三分之二。如果堆的食物过多过密，冰箱内的空气对流出现问题，很容易增加其负荷，减少冰箱的使用寿命。

## 食物生熟要分开

许多生食没有经过卫生处理，会带有很多病菌或者寄生虫，如果与熟食放在一起，熟食很容易遭到污染，以至于危害人体健康。

## 剩菜不宜久放

冰箱只是暂存食物的地方，剩余饭菜在冰箱里面的储存时间最好不要超过 24 小时，而且再次食用时要充分加热。如果剩余饭菜在冰箱内的储存时间超过 72 小时，对身体健康的威胁会加大。

## 冷藏室与冷冻室有区别

冷冻室温度低，对于保存冻肉、冻饺等食物很有利，储存时间比较长；而冷藏室主要是用来保鲜的，储存时间比较短。瓶装的液体饮料等食物最好不要放进冷冻室，以免饮料结冰，体积增大而撑坏饮料瓶。

## 合理使用保鲜膜或保鲜袋

很多人会直接将食物放进冰箱，等到第二天打开冰箱，发现很多食物都串上了同一种气味，让人食欲大大降低。所以，在冰箱内放置食物之前最好用保鲜膜或者保鲜袋套好，防止食物之间相互串味。





这样处理肉类食材，既省事又健康

在生活中，大家经常会食用肉类食材，在食用之前我们要学会正确处理这些食材，以确保其鲜度和自己的健康。

如果买回肉类食材后能够在2~3天内吃完，大家可以把它们放在冷藏室内保鲜。但如果不是马上食用，或者需要很长时间才能吃完，就需要在肉类食材鲜度降低之前放进冷冻室。

## 清洗好肉类食材，保存更容易

肉类食材分为很多种，有动物内脏、鱼肉、海鲜等。在清洗肉类食材时最好用清水，内脏类食物最好在烹饪之前焯水，以便于去除里面的杂质；而鱼类食物最好清洗两次，第一次将肉里面的血污洗净，第二次将鱼肉冲洗一下即可；海鲜产品，比如蛤蜊、海螺等，在清洗时要特别注意卫生，最好与其他器皿和工具分离，用专门的器皿和工具来洗。

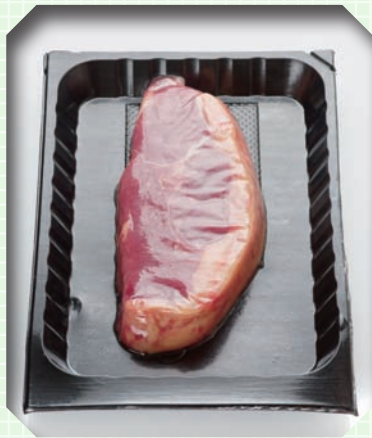


## 保存有技巧，肉类食材更容易保存

### 冰箱储存

新鲜肉类食材储存在冰箱里，如果能在2日内食用，可以放在冷藏室里，以便于抑制食材上面的细菌，而且这些食材要与其他食物分开，最好放在冰箱的底部，这样肉类食材里面的水分滴下来才不会污染其他食物。

如果在2日之内不食用的话，最好把它们放在冷冻室里冰冻起来，这样保存期限更长。肉类食材在放进冰箱之前要先用保鲜袋包装起来，这样能够防止其他食物与肉类食材串味或者遭受细菌污染。



## 不用冰箱储存

有时不想把肉类食材放进冰箱，但又想要使其保存久一些，该怎么办呢？食盐具有杀菌的作用，所以大家可以使用适量的食盐将肉类食材腌制，然后放在干净的器皿上晾干，这样能够保存很长时间。除此之外，大家还可以把肉类食材放进保鲜袋，然后放入适量白酒，也能起到保鲜的作用，因为白酒里面的酒精也能起到杀菌作用，能够抑制食材上的细菌增长。

## 正确的解冻方法，保持肉类鲜美

很多人在解冻肉类时存在很大的误区，以为把冻肉放进滚锅中是最好办法。其实，这样做会使肉类中的营养元素受到很大损失。要想既能解冻肉类食材又能确保营养不流失，大家可以将冻肉提前拿出来，放置在冷藏室里。由于冷藏室的温度在0℃以上，冻肉自然会慢慢解冻的，而且在这种情况下，冻肉还能保持之前的鲜肉状态。

剩饭菜要特殊对待，不吃是个问题

中国老一辈人一直以来都持有勤俭节约的良好作风，很多老年人用餐之后会舍不得扔掉剩下的饭菜，总觉得这样太可惜，于是会将剩饭菜保存起来，有时会重复加热好多次。如果不能正确处理剩饭菜，它会对人体健康造成巨大的隐患。

## 剩饭菜对人体健康危害非常大

### 食物中毒

剩饭菜如果在冰箱中储存时间太长，很多细菌会乘虚而入，从而污染食物。如果从冰箱中取出食物立刻就直接食用，或者没有加热充分，很有可能会导致身体出现食物中毒症状，比如发烧、恶心、呕吐、腹泻等。



### 致癌

剩饭菜中的亚硝酸盐会随着存放时间的加长而增加。亚硝酸盐是一种强致癌物，如果经常食用剩饭剩菜，会增加身体患癌症的风险。

### 营养不良

剩饭菜经过多次加热或者冲泡，其中的维生素与矿物质会流失不少，容易造成身体营养不良、体质下降。

### 食欲减退

剩饭菜经过重复加工，不仅破坏了营养元素，而且还使食物的色香味大为逊色，甚至软烂无味，影响人的食欲。

## 这样做，减少剩饭菜对健康的危害

### 回锅加热

由于低温储存只是抑制细菌增长，并没有彻底杀灭细菌，因此剩饭菜不仅要

合理储存，在食用前还要回锅加热，杀灭食物中的细菌，这样才能保证人体健康。尤其需要注意的是，再次加热肉类食物时，最好可以加点酒、葱、姜等佐料，不仅能起到杀菌作用，还可以提鲜。

## 剩荤不剩素

亚硝酸盐等致癌物主要来自剩素菜，而且我们食用蔬菜最主要是为了获取蔬菜中的维生素，而蔬菜中的水溶性维生素在加热时很容易流失。我们食用肉类大部分情况下是为了获取蛋白质、脂肪、钙和铁等元素，这些营养元素不太怕热，适当加热一次两次，其营养元素不会流失太多。

## 储存剩饭菜

热剩饭菜在储存之前要先放置在通风阴凉的地方，等温度降至室温时再放在瓷盘中，包装上保鲜膜放入冰箱冷藏。如果觉得盘子太大，可以将剩饭菜分类放进容积较小的保鲜盒内，整齐摆放在冰箱里。



## 翻新剩饭菜

上面我们讲到，荤菜再次加热损失的营养元素不会太多，而要想剩饭菜仍然能够捕捉到人的食欲，最好是能够与新鲜蔬菜搭配重新烹调一份新菜。比如，剩下的排骨可以再次煮汤，加上一些新鲜的海带、萝卜、青菜等，仍然十分美味。

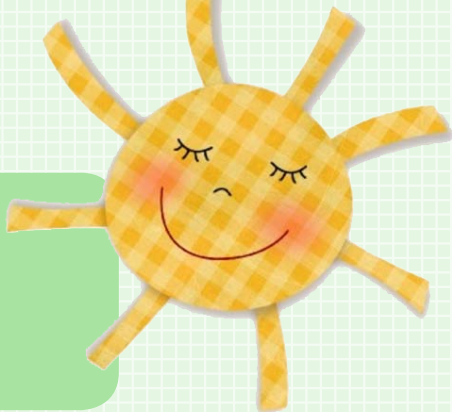




## Chapter 4

# 吃健康 · 饮食宜忌





## 这些都是有益健康的 食养小细节

在日常饮食生活中，我们会遇到很多困惑的问题，不知道怎样吃才能健康。比如，生吃食物与熟吃食物对健康有何影响、一日三餐之间是否可以加餐，等等。这些饮食细节确实对健康起着重要的作用，只有掌握了正确的饮食细节，才有可能保证身体健康。

有些食物生吃有营养

很多人会认为，生吃食物会让食物中的细菌进入人体，从而影响身体健康。其实，只要掌握了生吃的正确方法，有些食物生吃营养更丰富。

适宜生吃的食物大部分属于果蔬，比如苹果、梨、西红柿、洋葱等。

★果蔬含有比较丰富的维生素C和B族维生素，这些营养元素能够促进人体的新陈代谢，起到美容护肤的作用，而且还能提高人体免疫力。

★果蔬中的膳食纤维在生吃时能够更好地发挥作用，起到促进肠胃蠕动、缓解便秘的功效。

★在做凉拌菜时经常用到的葱、姜、蒜等调味料蔬菜属于热性食物，能够杀灭病菌，温补身体，也适合生吃。



蔬果生吃有很多方法，包括直接食用、做沙拉和自制蔬菜汁或者果酱。

## TIPS

果蔬之所以不适宜熟吃，是因为其含有的维生素是水溶性的，非常容易在烹调过程中遭受损坏。

## 生吃有技巧，营养又健康

## 去除果蔬农药残留

虽然生吃果蔬能够补充丰富的维生素，但如何清理果蔬上的农药残留是个很大的问题。因为现在很多农药是有机磷农药，遇到碱性物质能够失去毒性，所以除了之前提到的流水清洗和去皮以外，我们还可以使用淘米水浸泡果蔬来去除农药残留，将果蔬在淘米水里浸泡 10 分钟左右，然后再用清水漂洗干净，能够很大程度上减少农药残留。

## 配以热性食物食用

生吃的很多瓜果蔬菜属于寒性食物，为了防止体内寒气加重，最好搭配一些热性食物食用。比如，我们经常食用的凉拌黄瓜加上一些蒜末既能刺激食欲，也能调和黄瓜的凉性。

胃寒、手脚冰凉、伤风感冒、经期女性和孕妇最好不要经常生吃食物。

有些食物做熟吃更健康

虽然生吃蔬果能够吸收很多维生素，但并不是所有的果蔬都适合生吃，而且除了果蔬之外的绝大部分食物最好是做熟之后再食用。这样不仅有益健康，防止食物中毒，也能增加食物的口感，增进食欲。

## 这些食物要熟吃，更健康美味

### 肉类

猪肉、牛肉等食物必须热熟才能吃，因为这些肉类食物中含有很多寄生虫或者病菌，如果进入人体可能会诱发脑炎以及神经系统疾病。不仅如此，肉类食物在热熟之后能够有利于人体吸收蛋白质，弥补能量消耗。



### 豆类蔬菜

很多豆类蔬菜中含有植物凝集素，这种物质能够引起红血球细胞凝集，从而出现恶心、呕吐等症状，严重的还会危及生命。但植物凝集素在加热时容易被破坏，所以最好热熟之后食用。

### TIPS

豌豆以及甜豆没有凝集素，所以可以适当生吃。

### 淀粉含量多的蔬菜

这类蔬菜一般是根茎类蔬菜，有土豆、山药、红薯等，如果不加热这些食物，里面的淀粉分解极少，人体很难消化吸收。

### 生鸡蛋

鸡蛋的蛋清含有抗生物蛋白，它在肠道内与其他元素结合后能够抑制人体对

营养元素的吸收。而且，生鸡蛋里面还有沙门氏菌，食用之后很容易出现呕吐、腹泻等症状。煮熟的鸡蛋含有丰富的蛋白质，而且沙门氏菌也被高温杀灭，是一种常见的食补佳品。



## 鲜黄花菜

鲜黄花菜含有秋水仙碱，这种物质进入人体后会被氧化，从而产生非常强的毒素，威胁生命。最好先在沸水中煮一会儿，然后用清水浸泡，就可以将绝大部分秋水仙碱去掉。

### TIPS

有些食物生吃也可以，熟吃也可以，比如，番茄、胡萝卜等。但是番茄中含有的抗癌物质番茄红素需要加热才能释放出来被人体吸收，所以最好熟吃；胡萝卜中含有的维生素A是脂溶性维生素，只有溶解在脂肪中才能很好地吸收，所以胡萝卜最好是油炒或肉炖食用。

## 变质食物不健康，做熟也不要吃

很多人以为，变质食物只要煮熟了就一定不会危害人体健康。其实，变质食物中含有的金黄色葡萄球菌和霉菌经过高温也不一定能分解，食用过后可能会引起食物中毒。为了防止出现这种情况，家里的食物一定要及时冷藏保存，如果发现食物变质或者霉变，一定不要再继续食用，以免危害人体健康。

## 有些食物不适合空腹食用

空腹就是指肚里空空，没有吃东西。但人不能一直空腹，总是要吃些东西的。很多人并不知道空腹饮食的禁忌，感觉只要饿了就要吃东西，饱腹就行了。其实，人在空腹时身体非常脆弱，一定要合理掌握空腹饮食的规律才能有效补充身体营养。

那么，我们要怎样科学地饮食呢？一般来说，空腹时适宜进食刺激性较小的食品，营养搭配也要均衡。

## 这些食物不宜空腹食用，饮食需小心

### 高糖食品

空腹时人体分泌的胰岛素不多，过量食用高糖食品，身体内血糖值会迅速升高，而且短时间内身体无法分泌充分的胰岛素来维持血糖正常，长此以往会导致高血压、高血脂等疾病，而且还会破坏身体内的酸碱平衡，导致胃部出现不适，比如烧心、吐酸水等。

这些是高糖食品：白糖、红糖、甜食、红薯等。



### 强刺激性食物

空腹食用过咸、过酸、过辣和过冷等刺激性强的食物，胃黏膜或者肠壁会受到强烈刺激而造成损伤，容易诱发肠胃疾病。

这些是强刺激性食物：冰激凌、辣椒、酒、大蒜、山楂等。



## 空腹饮食先补热量，碳水化合物是首选

空腹时，人体能量非常低，所以在饮食上要以补充身体的能量为主，而碳水化合物就是最佳的选择。虽然糖类也含有丰富的碳水化合物，但由于其具有升高血糖的副作用，故不宜空腹食用。谷物食品含有丰富的碳水化合物，而且刺激性小，温和滋润，并含有丰富的维生素和无机盐，不仅有利于补充身体能量，还能维持身体各项机能的正常运转。

### 喝汤有特别的养生学问

在寒冷的冬天，喝一口浓浓的香汤是一种莫大的享受。热汤不仅香气宜人，增进人的食欲，更重要的是它还能养生保健。汤有很多种类，以咸味为主，此外还有甜味汤和不调味的汤。从食材上来分的话，汤主要分为肉汤、海鲜汤和素汤。喝汤看似简单，其实是一件非常讲究的“活儿”，这里面学问大着呢。

## 喝汤有学问，正确喝汤很关键

### 喝汤看时间

大家在一年四季、不同的时节喝汤也要有所调整。春季肝气旺盛，适合喝清淡且补脾胃的汤品；夏季天气炎热，适合喝祛暑降温的汤品；秋季干燥，适合喝一些滋润的汤品；冬季寒冷，适合喝一些温热的汤品。

具体到一日三餐上，午餐时喝汤最合适，因为下午活动会消耗能量，从而预防身体营养过剩。

饭前喝汤对身体非常有好处，因为在吃饭之前喝一些汤能够润滑口腔、



咽喉和肠道，从而减少干硬食物对消化道黏膜的刺激。

饭后喝汤对身体是有害的，因为饭后身体已经补充了足够的营养，再喝汤容易导致营养过剩，时间长了会造成身体肥胖。

## TIPS

汤最好不要与主食一起食用，虽然短时间内看不出问题，但由于汤把主食泡软之后容易减少人的咀嚼次数，这样人感受到的食物刺激就会相应减少，消化液分泌量也会降低，主食进入胃里以后容易给胃增加负担，长此以往会导致胃部出现问题。

## 喝汤看体质

体型肥胖者，在吃饭之前喝一些蔬菜汤，不仅能满足食欲，又能减少用餐的进食量，从而利于减肥。体型瘦弱者则适宜喝一些富含蛋白质的汤，能够增强体质。孕妇最适合喝骨头汤，这样能够补充体内钙质，促进胎儿生长发育。

## 喝汤看速度

喝汤的速度放慢能够延长吃饭的时间，从而给食物消化争取足够的时间，而且在感觉到饱腹时，营养不会过剩，而喝汤速度太快则会导致身体摄入过多的营养物质。

## 喝汤看温度

汤的温度不要过高，最好控制在 50℃ 以下，否则可能会烫伤消化道黏膜，长期下去会损坏消化道黏膜健康，影响身体的消化吸收能力。



## 加餐要选对食物和时机

一般来说，一日三餐基本上可以满足人的正常营养需求。但有的人却由于各种原因需要在三餐之间加餐。加餐其实非常讲究，对食物的种类与食用时间都有一定的要求。

### 上午加餐要少

很多人在未到中午的时候已经饥肠辘辘，这很有可能是早饭吃得太少，营养不足。为了维持上午的身体活动正常进行，可以适当吃一些东西，大概吃早饭的三分之一即可，不要太多，以免影响中午的用餐而打乱饮食规律。

推荐饮食：鸡蛋、饼干、水果或者番茄和黄瓜。



### 下午加餐选择多

下午的加餐食物选择就比较多了。由于午餐时间与晚餐时间间隔比较长，加餐时可以选择一些甜食和奶制品，比如小蛋糕和牛奶，但是这些食物不能吃得太多，否则会影响晚餐的摄入。除了这些食物，还可以选择食用一些低能量的食物，比如瓜果类蔬菜等。

推荐饮食：黄瓜、苏打饼干、全脂牛奶、小甜饼。

有的时候口渴了也会感觉到饥饿，所以在感觉到饥饿时不妨先喝一杯水，如果饥饿感还没有消除，再适量加餐。

## 晚上加餐要小心

我们在之前提到过，晚餐宜清淡，而且不要吃得太多，所以一般情况下晚上最好不要加餐，以免营养过剩。但是，有很多上班族加班到很晚，所以适当加餐还是很有必要的。不过，加餐的食物一定要选择好，不要吃油炸食品、奶油食品、烧烤类食品，不要喝酒精类饮料，而且坚果也不要大量食用，否则会影响睡眠。

### TIPS

晚上加餐时间最晚在睡觉前2小时，不要加餐后就立刻睡觉，这样不仅影响食物的消化，还会导致胃食管出现反流，危害胃部健康。

推荐食物：苏打饼干、酸奶、水果。

## 要使用合适的烹饪用具

我们在生活中经常会用烹饪器皿来烹制和放置食物，烹饪器皿多种多样，有锅、烤箱、微波炉、油瓶等。锅又分为很多种类，有电饭锅、高压锅、铁锅等。这么多的烹调用具给我们的生活带来了极大的便利，如果正确运用，能够使身体吸收更多的营养元素。

烹饪器皿有各种各样的材质，比如玻璃、陶瓷、塑料、铁、不锈钢等，不同的材质对健康有着不一样的影响。

## 器皿材质不同，使用时需要注意

### 塑料器皿

我们在生活中经常会使用喝完饮料的塑料瓶来盛装油或者酒，比如可口可乐



饮料瓶。这些塑料瓶的主要原料是聚丙烯，虽然本身无毒，但这类塑料瓶非常容易老化，在氧气、臭氧和紫外线的作用下会产生异味。如果长期使用这类塑料瓶来储存食用油或者酒，不仅会使里面的食用油变质，还会产生乙烯单体，这类气体浓度达到0.5PPM就会使人产生头痛、恶心和失眠等症状。

使用建议：替换为玻璃瓶。



## 陶瓷器皿

陶瓷器皿具有不吸水、不生锈、易刷洗的优点，很多人使用陶瓷器皿来储存食物。陶瓷器皿的制作方法分为釉上彩、釉下彩和釉中彩，其中釉上彩能够产生铅、镉等有害物质，如果一直使用釉上彩器皿，其中的有害金属元素可能会溶入食品中，随而进入人体，导致身体出现慢性中毒。如果陶瓷器皿出现裂纹，里面很容易滋生细菌，且不易清洗，加大了食物微生物感染的风险。

使用建议：陶瓷出现裂痕时应该及时更换。新买的陶瓷器皿最好先用醋泡2~3个小时，以便于将彩釉中的有害物质溶解掉。

## 不锈钢器皿

不锈钢器皿材料稳定，不生锈，十分耐用，但不能长时间放置强酸或者强碱性食物，否则不锈钢里面的铬、镍等金属元素容易溶入食物，对人体造成危害。不锈钢烹饪用具不适宜用大火烧煮食物，因为不锈钢的导热性能不高，底部散热慢，如果火力太大，很可能会使底部烧焦，破坏食物的营养。

使用建议：中小火烹制食物，火焰不要超过锅底底盘。

铁质器皿不适宜烹制含鞣酸的食物，比如绿豆、浓茶等，这种物质易与铁元素发生化学反应而生成鞣酸铁，导致食物变成黑色，而且鞣酸铁不易被人体吸收，从而影响身体对铁的吸收。



## 铁质器皿

生铁锅烹饪的食物含有对人体有利的铁元素，能够防止身体出现贫血症状，但使用铁锅时要注意及时清洁干燥，以防铁锅生锈。铁锈对人体有危害，能够引起呕吐、腹泻和食欲不振等症状。

使用建议：清洗铁锅时不需要使用洗洁精，只需倒入热水使用硬刷子或者布块擦拭干净就可以了。

## 铝制器皿

铝的化学性质非常活泼，很容易氧化生成氧化铝薄膜，危害人体健康，所以最好不要使用铝锅来烹制和盛放食物。



时令蔬果更  
有益于健康

时令果蔬，指的是在不同的季节按照自然生长规律生长成熟的各种蔬菜水果。一般来说，不在特定的季节时令，蔬果是不能栽种出来的。但是，由于现在科学技术的发展，大棚栽培技术早已成熟，人们在任何时候都可以吃到其他季节的果蔬了，这不得不说是饮食生活的一大改革，丰富了人们的饮食结构。但总体来说，利用大棚技术栽培出来的反季节果蔬在营养上不如时令蔬果。

蔬菜水果的营养价值与种植条件、气候条件、蔬果成熟程度和储存条件有着密切的联系。反季节蔬菜大多经过长途运输运达目的地，期间蔬菜的营养价值受到了很大损失，而且大棚菜接受日照的时间与强度比时令蔬菜少得多，所以糖分与维生素含量要少得多。

## 时令蔬果最健康，要适当多吃时令蔬果

时令蔬果是在适宜的生长条件下成熟的，露天种植使其接受了充足的光合作用，能量与营养元素在内部储存丰富，瓜果蔬菜与水果的汁水充沛，口味非常好。古代大思想家孔子也说过，“不时不食”，意思是说我们要按照季节和时



令吃适宜的东西。中医理论也认为，自然界生长的蔬果符合天时，不同季节成熟的蔬果性味归经不同，比如，冬季适宜吃萝卜，能够调节体内温凉平衡，达到去火消炎的作用。

## 这些是四季时令果蔬，合理食用更健康

季节	果蔬
春季	水果：菠萝、芒果、山竹、桑葚等 蔬菜：西洋菜、卷心菜、香椿芽、韭菜等
夏季	水果：樱桃、杨梅、桃子、李子、西瓜等 蔬菜：黄瓜、番茄、空心菜、茄子等
秋季	水果：柑橘、柠檬、葡萄、山楂、猕猴桃等  蔬菜：西芹、芥蓝、西兰花等
冬季	水果：柚子、鲜枣、橘子、核桃等 蔬菜：山药、白萝卜、红薯、小白菜等



## 这些都是有损身体的饮食误区

错误的饮食习惯会极大地损害身体健康，现实生活中有很多人存在着各种各样的饮食误区，可是他们却浑然不知，从而使身体健康遭到了巨大威胁。我们有必要认清这些饮食误区，拨正头脑中根深蒂固的错误习惯，为健康饮食寻找正确的方向。

### 误区一： 暴饮暴食

节假日期间，大家都忙着奔赴各种聚餐或宴请，很容易出现暴饮暴食的情况。暴饮暴食是一种非常不好的饮食习惯，能够引发多种身体疾病。

首先，暴饮暴食会让体内的营养物质过剩，脂肪增多，很容易出现肥胖症状，而且吃得太多使得肠胃和消化道负担加重，久而久之容易出现肠胃疾病。人在暴饮暴食之后还容易出现疲劳症状，这是由于血液集中到了肠胃系统，大脑部位短暂缺血，影响正常的工作和学习活动。

## 纠正坏习惯，维护身体健康

### 饮食要规律

暴饮暴食在很多情况下都不是在正常的用餐时间，这打乱了饮食节奏，扰乱胃肠工作，从而使肠胃负担加重。所以大家要在用餐时间进食。

暴饮暴食还有可能引发急性胰腺炎、骨质疏松、肾炎、神经衰弱、老年痴呆和癌症等疾病。

## 吃饭速度要放慢

很多暴饮暴食者吃饭速度很快，还没来得及将食物咀嚼细致，食物已经达到消化道，而这时消化液还未分泌充足，不利于消化吸收，从而增加肠胃负担。所以在吃饭时要细细咀嚼，不仅延长了吃饭时间，抑制暴饮暴食的冲动，而且利于食物消化。

## 转移注意力

做一些其他的事情能够转移暴饮暴食的冲动。当想要吃东西时，大家可以唱一唱歌，或者进行慢跑锻炼，转移注意力。

## 食用一些替代食物

当大家想要吃东西时，可以选择吃水果或者喝白开水和花草茶，不仅能够产生一定的饱腹感，抑制食欲，还能补充身体内的各种营养物质。



## 不要等饿了再吃东西

大脑接受“吃饱”这一信号大约需要半个小时的时间，如果饿了再吃东西很有可能会导致饮食过量，所以要在没有感觉到饥饿的时候吃，这样还可以控制食欲。

### 误区二： 重口味

很多人偏爱重口味食物，觉得味道不浓厚，食物没有滋味。重口味食物一般是指那些过甜、过咸、过辣的食物。一般来说，适量食用重口味食物对身体没有太大的坏处，有些人因为身体缺乏某些元素而需要适当食用一些重口味食物。比如南方地区潮



湿，很多南方人就喜欢食用辣味食物，因为辣椒能祛湿，防止出现风湿病等症状。

除了正常的生理需求以外，大部分人食用重口味食物是饮食习惯的问题。长期过量吃重口味食物对身体是非常有害的，要想防止身体健康亮红灯，大家应该清楚地了解重口味食物给人体带来的危害，并积极培养正确的饮食习惯。



## 重口味食物损健康，要尽量少吃

### 过咸

食物过咸，里面含有的盐分就非常多，虽然盐能够调味，让食物更鲜美，但过量食用盐分，身体内的钠元素就会过量，从而增加肾脏负担，升高血压，甚至身体会出现水肿症状。

### 过甜

有的人会为了减轻咸味加一些糖，这样食物味道更均匀，也易刺激人的食欲。但切忌加糖过多，否则会使身体能量过剩，多余出来的能量转化成脂肪，容易诱发脂肪肝、高血压等富贵病。

### 过辣

辣椒中含有的辣椒素能够刺激肠胃蠕动，使肠胃高度充血，从而引起胃疼、腹泻等症状。



## 过油腻

食用过多油腻食物不仅会增加体内的脂肪含量，导致高血压、高血糖等病，而且还会诱发心脏病和脑血栓等症状。



## TIPS

如果长期吃重口味食物，味蕾会变得迟钝，之后再吃清淡食物会很不习惯，从而难以改变饮食习惯，导致身体负担逐渐加大。

要想减少重口味食物的危害，大家就要在日常生活中养成良好的饮食习惯，少吃过咸、过辣、过甜和过于油腻的食物。如果是自己做饭，可以做一些清汤，将口味较重的食物先用清汤烫一下，或者在做菜时注意食盐、辣椒和酱油的使用量。如果外出用餐，可以将自己的口味需求事先告诉饭店老板，让他按照要求来做。

## 误区三： 喜油炸食品

油炸食品因其酥脆可口、香气扑鼻、易使人食欲大开而深受大多数人的喜爱。中国传统的油炸食品有炸麻花、炸丸子、油条、油饼等，外国传来的油炸食品有炸薯条、炸鸡等。虽然这些食物非常美味，但经常食用容易危害身体健康。

## 油炸食品害处多，不要过量食用

油炸食品含有很多有毒有害物质，长期过量食用很容易引起头晕、恶心等症状，而且其含有的反式脂肪会阻塞血管，诱发心



血管疾病，再加上油炸食品属于高脂肪食物，很容易在体内堆积脂肪，导致身体肥胖，不仅如此，油炸食品中的维生素遭到了很大程度的破坏，不利于人体健康。

除此之外，长期过量食用油炸食品还会容易诱发老年性痴呆症和脂肪肝等症。

## 正确食用油炸食品，减少对身体的危害

### 把握食用时间

最好是在下午或者饭后吃油炸食品，由于下午活动量大，可以将吸收的大部分脂肪消耗掉，而饭后食欲减退，吃油炸食品不仅享受了美味，摄入脂肪也不会太多。

### 处理食用油

在炸过食品以后要马上过滤一下，将分解物质去掉，这样可以延长食用油的使用时间。油反复煎炸的次数最好不要超过3次，因为经过反复煎炸的油含有非常多的致癌物质，油烟大、泡沫多的油也不能油炸食物，否则会危害身体健康，所以要记得及时更换食用油。

### 家庭烹饪

在家庭烹饪油炸食品时需要注意，不要一次性烹制太多，因为这类食物不宜长时间存放，最好是现炸现吃。



## 喝酸奶

食用油炸食品之后可以喝一些酸奶，因为酸奶含有的酶和激素能够加速脂肪燃烧，帮助身体排除多余脂肪。

### 误区四：常吃方便食品

现代社会生活节奏越来越快，很多人由于学习或者工作过于忙碌，慢慢养成了食用方便食品的习惯，以此来节省时间，这其中最令人印象深刻的是方便面。其实方便食品包含范围很广，它是主要以米、面或杂粮为原料制作而成的食品，只需简单烹制就可食用，而且携带方便、易储藏。方便食品主要有面包、糕点等即食食品、速冻食品、干状方便食品、罐头食品等。方便食品为人们的饮食提供了极大的便利，为忙碌的人们争取了宝贵的时间，但是方便食品不能常吃，否则会对健康产生不利影响。

## 方便食品害处多，要尽量少吃

即食食品主要包括糕点、面包、油饼、麻花等，这类食品食用起来非常方便，可以拿来直接就吃，而且花样很多，充分满足人的食欲。但这些食品要么含有过多的油脂，要么营养太单一，不能满足人的正常生理需求；速冻食品也存在细菌，重复解冻、速冻会增加食物中的细菌；方便面含很多油脂，维生素和矿物质含量却比较低，而酱料包含油盐比较多，容易引起高血压、高血糖等症状；罐头食品中的营养元素被破坏很多，而且为了增加口感，其中添加了很多糖类，同时为了防腐，也添加了多盐物质，容易造成高血压等症状。



## 正确饮食，减少方便食品的危害

### 即食食品

由于即食食品没有健康食品所具有的营养成分，所以最好是将它们作为副食，在食用时搭配一定量的蔬果或主食来补充身体营养。

### 方便食品

大家平时要少吃方便面，而且在食用时为了保证营养充分，最好煮着吃，再加入一些新鲜蔬菜、鸡蛋等食物。如果没有条件煮方便面，在泡方便面时也不要将所有调料都放进去，应该酌量添加，防止摄入过多的油盐。

### 罐头食品

大家在选购罐头食品时，如果发现罐头包装出现膨胀、瓶盖凸起或凹罐情况，说明罐头里的食物可能发生化学变化，不再适合食用，就不要购买了。

### 误区五： 进补无度

现在很多人生活条件优越，但却浑身感觉不舒服，疲惫不堪、情绪不佳，有时到医院检查却没有任何毛病。于是便开始花钱买保健品来补身体，而有的人虽然通过平常的饮食来调理身体，但却没有掌握合理的方法，导致身体出现疾患。

中医理论认为，人体必须保持阴阳平衡才能健康。所以，偏寒体质的人适宜食用温热性质的食物，偏热体质的人适宜食用凉性食物。食补的原则就是缺什么补什么，所以在补充营养的时候一定要注意。



## 进补需谨慎，这样乱补损健康

### 无病乱补

补品是为了维持身体阴阳平衡的，如果身体没有病恙而随意进补，会导致体内某一元素过量，从而引发各种疾病。比如，过量服用葡萄糖会导致身体内糖分过多，多余的糖分会转化成脂肪堆积在体内，从而引起肥胖。所以，除非身体确实需要进补，否则不要食用补品。

### 不分体质乱补

这一点在刚开始提起过，偏寒体质的人和偏热体质的人食用的补品不同，如果不加思考地随意进补，偏热体质的人进食温热性质的食物，会导致身体发热而引起更严重的口干、口苦等症状，所以一定要根据自己的体质特征来选择补品。



### 经常用肉类食补

肉类食品是补品中的佳品，具有非常丰富的营养物质，而且味道可口。但肉类不太容易消化，如果经常食用，对于那些肠胃功能较差的人来说会造成负担，而且肉类食品会产生很多脂类物质，容易造成心血管疾病。所以不要总是用肉类食品补身体，而是要搭配蔬菜水果，因为其中含有很多维生素和矿物质，是人体健康必不可少的营养物质。



## 重“进”轻“出”

食物补品进入人体也会代谢出很多废物，如果不及时排出去也会导致身体出现疾病。现在人们的生活节奏很快，很多人排便无规律，出现了便秘，这导致补品产生的废物储存在体内。所以一定要重视人体废物的排出，及时将肠毒清出体内。

## 喜好同一补品

有人喜欢按照自己的口味来专门食用某一补品，时间长了发展成偏食的习惯，这对于健康是非常有害的。因为食物补品既有保健作用，也有一定的副作用，长期食用过多会破坏体内营养平衡，所以要注重根据自己各阶段的不同情况来调整食物补品，不要一成不变。

### 误区六： 特殊病症不 忌口

我们所在的这个世界纷繁复杂，饮食必不可少。

很多人会忙于应酬，奔走在各个聚会或者酒场。在热闹的氛围下，食欲渐长，通常会不由自主地暴饮暴食。如果身体患有某种疾病，可能会不适合食用某种食品，如果这时忽视这一问题随意食用，将会对身体的康复带来麻烦，甚至会加重病情或衍生出其他疾病。

许多人由于抵抗力不强、受遗传因素影响或者具有不良饮食习惯而患上某种疾病，比如感冒、高血压、糖尿病等。患上这些疾病以后，在饮食方面就要特别注意，远离那些需要忌口的食物，选择那些能够缓解病症的食物。这些病症很普遍，饮食忌口要注意。

## 高血压

高血压患者最好不要过多食用高脂肪和高胆固醇食物，比如肥肉、蛋黄、动物内脏或者虾等，否则会导致身体内脂肪含量和胆固醇含量继续增多，加重病情。此外，也不要食用过多咸味食品，因为摄入食盐过多会造成体内水滞留，使血管压力增大。

高血压患者的饮食应该符合低热量、低脂肪、低胆固醇和低盐等特点，最好清淡饮食，多吃一些新鲜的瓜果蔬菜。此外，还可以选择钾含量丰富的食物，因为钾能够抑制钠的吸收，具有降血压的功效，含钾食物有豆类、黑枣、花生等。钙能使血管平滑肌松弛，而且高钙能够抑制钠的有害作用，所以钙质丰富的食品也能起到降血压的效果，可以适当多吃，含钙食物有黄豆、核桃、牛奶、紫菜等。



## 感冒

感冒期间人一般会食欲减退，不想吃东西，但不吃东西不利于身体的恢复。那么，感冒期间在饮食上该注意什么呢？

糖分会增加痰的黏度和量，所以要减少高糖的食品，比如芒果、葡萄、甘蔗、菠萝等水果与甜品点心等。

盐会抑制唾液中的溶菌酶，如果减少食盐的摄入量，溶菌酶含量就可以升高，从而分泌出更多的免疫球蛋白来对抗感冒病毒，但由于盐对人体营养吸收很重要，所以不得不吃，但要控制在 5 克以内。

太辣的食物会刺激肠胃，使肠胃功能更加紊乱，而粗纤维食物不易消化，会

导致肠胃负担加重，感冒期间胃动力较差，这些食物都不太适宜食用。

## 糖尿病

糖尿病患者体内血糖很高，所以一定要忌食任何高糖食物，而且由于糖尿病人的肝脏解毒能力比较差，所以最好不要饮酒。糖尿病人非常容易出现高脂血症，所以也要禁止食用过多高脂食品。

糖尿病人非常适合吃大豆，因为大豆中含有丰富的不饱和脂肪酸，能够降低胆固醇含量，而且适当吃一些富含膳食纤维的食物也是比较不错的，因为膳食纤维不仅能够刺激消化液分泌，促进肠胃蠕动，还能吸收餐后血糖，起到降低血脂的作用。总体来说，糖尿病患者适宜吃一些低热量且高容积的蔬菜，这些食物一般比较清淡，而且能够让患者产生饱腹感，对减少血糖有一定的作用。

当患有某些特殊疾病时，大家一定要学会克制自己，引导自己掌握健康的饮食习惯，这对于疾病的恢复有着重要的积极影响。或许你在某一刻失去了美味的快乐，但你却收获了健康和安宁。

